



# 第 1308 回例会報告

平成25年3月14日(木) 晴

【3月は識字率向上月間】

## 会長挨拶

会長 蒲地整志

## 教訓

あの震災から丸2年が経ちました。復興への道のりはまだまだ遠く、先の見えない状況が続いています。

地震の被害だけなら仕方のないと言う考えもありますが、何と言っても心配なのは原発の被害です。

私は実は日本は崩壊寸前まで行ったのではないか？と思っています。

東電は一時原発からの退避を進言したのではないとも言われています。

原発の所長は日本の救世主かも知れません。あのまま放置されていたらと思うとぞっとします。

最近20年くらいの間には日本では、阪神淡路大震災、中越地震、栄村地震など大きな地震が何回も起きています。

今回の地震の復興に阪神淡路大震災の教訓は生かされているのでしょうか？ 又、今回の地震の教訓をどのように将来に生かしていけるのでしょうか？

全国民で考えるべき事だと思います。

## ◇幹事報告◇

### 【報告事項】

松本南ロータリークラブの事務局が松本商工会議所6階にしばらく移転します。

### 【受領文書】

1) 諏訪 RC の会報が届いています。

## 次年度地区役員に委嘱状を伝達

蒲地会長に次年度地区会計監事を渡邊会員に次年度地区国際奉仕委員長をお受けいただくことになり、地区より委嘱状が届きましたので伝達いたしました。

## 第 1308 回例会

### ロータリー健康診断の開催と健康卓話

担当:職業奉仕委員会

恒例となっている年一回の会員健康診断が催されました。

他の機会に健康診断受診済みの会員もおり会員

### ■出席報告

会員数	35名
出席対象	33名
出席者数	28名
出席率	84.8%
前回修正	87.9%

### ■ニコニコBOX

23名	23,000円
累計	885,000円
目標額	130万円
達成率	68.0%

### ■今週のことば

欠席ばかりですみません。今日も早退です。

小林聖仁

尾上様、ミニカレンダー今までありがとうございました。これからは写真撮影で楽しみましょう

御子柴文夫

3/16(土)AM11:30~ BS朝日の放送をぜひ見てください。

溝口幸二

### ■次回のプログラム

3月28日

いじめについて

富士見中学校

伏見孝之教諭

新世代奉仕委員会



の54%19名が受診しました。

「健康な人が受診するのが健康診断、不健康な人は各種の健診を受けており健康診断は不要」との御言葉を三村直前会長から賜りました。

健康診断後、医学博士の平山会員から「健康についての卓話」を拝聴致しました。

健康な人も不健康な人にも、そしてこれから不健康になる人にも参考になる講話でした。

## 『平均寿命と健康寿命』

平山隆勇

2月28日厚生労働省は、5年に1回の国勢調査を基にまとめた自治体別の平均寿命を示す「2010年都道府県別生命表」を発表しました。平均寿命とは、この生命表からみた0歳児の平均余命のことです。

それによると最も長寿の県は男女いずれも長野県(男性80.88歳、女性87.18歳)でした。

全国平均は男性が79.59歳、女性が86.35歳で、長野県は男性が1.29歳、女性が0.83歳上回りました。男性が471日、女性が303日全国平均より寿命が長いということになります。長野県民としては素直に喜んで良いことだとは思いますが。

以前から長野県は長寿県と言われており、男性は1990年以来5回連続トップでした。しかし、女性は2000年3位、前回の2005年は5位と上下し、2010年の今回初の一位となりました。一方最短は男女とも青森県で、前回まで7回連続で女性の1位だった沖縄県は今回3位に後退しています。

どうして長野県は男女ともトップに立つことができたのでしょうか。公衆衛生の先進県の一つであることは事実ですが、本当の理由は分かっていません。

長野県の死因の特徴をみると、全国平均に比べがんによる死亡が少ない傾向にあります。一方脳血管疾患が男女とも多くなっています。将来どんな病気で死亡するかの推計値では長野県の男性は全国2位、女性は全国1位となっています(2月28日発表の厚労省データ)。

かつて長寿県であった沖縄県は男性が2000年に26位に急落し、昨年まで1位をずっと続けていた女性も今回3位になりました。特に男性では、生活習慣の変化による肥満、糖尿病の増加が原因とされています。

長野県は大丈夫でしょうか。塩分摂取量はかなり多い方に属し、男性は1日あたり12.5gで6番目

に多く、女性も10.7gで8番目に多い県になっています。

一方肥満率は低い方になっています。しかし、人間ドックで肥満と判定された頻度が長野県は高い方で、先ほどのデータと違う結果がでています。

人間ドックを受ける方の多くがいわゆる働き盛りの年齢層と思われませんが、長野県は全国平均に比べ各項目で異常の頻度が高く、将来も長寿が続くか不安な部分もあります。沖縄県の男性に起こったような急激な短命化の再現はみたくありません。

さて、平均寿命とは別に「健康寿命」という寿命の見方があります。健康寿命とは一言で言えば「介護を必要としない生存期間」のことです。

健康寿命のランキングでは長野県は男性が6位、女性が17位とけて悪い方ではありませんが、トップではありません。平均寿命と健康寿命の差が短いほど、介護を要する期間が少ないことになりませんが、この順位をみると、長野県は男性39位、女性33位と悪い方、即ち介護を受ける期間が長い県ということになります。つまり長生きはするけれど、介護を要する期間が長いということになります。これは不幸なことと捉えるのではなく、介護を受ける人が満足できるような制度が特に必要とされる県であると捉えるべきだと思います。

さて、健康寿命の敵即ち要介護になる原因で一番多いのは何でしょう。認知症や老衰もありますが、1位は約四分の一を占める脳血管障害です。先ほど長野県では脳血管疾患で亡くなる方が多いと言いましたが、亡くならず済んでも、後遺症により介護が必要になる方も相当多いと思われます。脳血管障害には脳梗塞や脳出血などがありますが、近年は脳梗塞が多くなっています。

脳血管障害の危険因子となる生活習慣には、塩分の過剰摂取、大量飲酒、喫煙、運動不足、肥満などがあります。また、危険因子となる病気では高血圧、脂質異常症、糖尿病、心房細動などがあります。問診も含めて本日の検査で分かるものがほとんどです。血圧を高める塩分の取り過ぎや肥満を是正するため、塩分の多い食品を減らし、カリウムや食物繊維を多く摂り、カロリーを適正にとり、適度な運動をするという誰でも知っている当たり前のことを行うことが、諏訪湖ロータリークラブのみなさんの健康寿命を延ばすことにつながります。