



2022-2023丸子RCテーマ

イマジン  
ロータリー

## 創立60年 より深い絆でロータリーの夢を叶えましょう

RI会長/ジェニファーE. ジョーンズ D2600ガバナー/上沢広光  
会長/宮本伸司 副会長/河野正美 幹事/斎藤育子 会報委員長/小宮山陽一

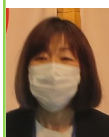
第2802回例会

2022年12月8日 Vol. 60/No. 19

外部卓話

### 【健康講話】

#### 丸子保健センター 宮島里美様



・人生100年時代と言われるようになり  
ました。皆さんは何歳ぐらいまで予定さ  
れていますか？希望はありますか？

・平均寿命と「健康寿命」についてご存  
じだと思えます。健康寿命と言っても指標が  
いくつありますか、新たな指標として

・介護保険データから「要介護2以上」を「不健  
康」と定義している

・・・・算出が一定程度可能で市町村など  
で比較できる

令和元年(令和3年3月厚生労働省データより)で  
は、長野県の平均寿命、健康寿命は

・男性 平均寿命 81.75歳 (2位) (→令和2  
年81.1歳)、健康寿命72.11歳 (20位)

・女性 平均寿命 87.67歳 (1位) (→令和2  
年85.1歳)、健康寿命74.72歳 (27位)

自立していれば趣味をしたりいろいろな楽し  
みながら生活できるので、健康寿命が延びると  
いいですね。皆さんにもいつまでも元気で楽し  
みを持って生活していただけたらと思います。

では実際、健康のために気を付けていること  
はありますか？

・今日はまず、上田市の健康に関する状況を  
お伝えしたいと思います。

資料の1枚目をご覧ください。

特定健診の受診率は、上田市(丸子地域)は長  
野県全体と比べて受診率が低い状況です。

健診の結果ではメタボリックシンドロームの該  
当者、予備群が多い状況。

また、血糖値の高い(ヘモグロビンエーワンシ  
ー5.6以上)方が多くみられます。

生活習慣病の治療では、高血圧で治療してい  
る方が多い状況です。H29から増えています。

・治療が必要な方が医療にかかっていたく  
のは良いことです。

重症化しないうちに早めにかかってほしいと  
思います。

病気があっても、例えば血圧を正常に保つた  
り、血糖値を正常にコントロールできれば、  
重症化しない。一病(二病、三病)息災と言  
われます。

・では、重症化してしまった方の状況は？高血  
圧、糖尿病、高脂血症を放置して改善しない  
でいるとどんな病気になってしまうか。脳血  
管疾患(脳梗塞、脳出血など)、虚血性心疾  
患(心筋梗塞、狭心症など)が多い。人数は  
少ないが糖尿病性腎症が悪化して人工透析に  
なる方がいます。透析のおかげで長生きがで  
きる方もいます。必要な方にはお受けいた  
だきたいです。但し年間500~600万の医療費が  
かかります。透析を行うことで週に3回病院に  
通うことになり、日常生活が変わってきます。  
できればなるべく受けないで済んで欲しい。  
腎不全になり、透析が必要になる方の原因  
はいろいろありますが、高血圧や糖尿病が  
元々あった方は多くいます。生活習慣病の場  
合、是非治療をしっかりと、重症化を予防  
していただきたい。たとえ1年でも2年でも透  
析を遅らせることができると、医療費もおさ  
えられ、生活上の負担も大きくなりません。

・脳血管疾患や心臓の病気がどのように進んで  
いくか？次の資料をご覧ください。これは、  
メタボが原因で高血圧等を起こし、血管が変  
化してしまう様子です。メタボがあると、パ  
ンパンになった脂肪細胞から全身に炎症を起  
こす物質が発生します。肥満があるとコロナ  
が重症化しやすいというものその理由も関係  
します。メタボがなくても高血圧や糖尿病な  
どの生活習慣病があり、コントロールできな  
いと血管が傷みやすくなります

・血管が詰まってどのくらいになれば症状が出  
ると思いますか？

75%詰まっても症状が出ない方がいます。そ  
ういう場合、いつ気づくかと言うと脳卒中や  
心臓病を発症した時です。

・実際の例をお話しすると毎年健診を受けてい

る方でLDLコレステロールが高い方がいましたが、160~170くらいで医療機関の受診をお勧めしていませんでした。症状がないからと内服治療はしていませんでした。ある年に保健指導で検査を受けてみませんかとお勧めし、心臓外科の専門の先生にかかると、検査で心臓の血管が詰まっていることがわかり、その後すぐ心臓の手術を受けた方がいます。心臓病の症状が出る直前で見つかったようです。そういう方がいると本当に健診を受けて、その後詳しい検査を受けていただいていたと思います。

・健診項目ごと、血管にどのような影響があるか。健診の項目は関連性があり、基準値があら外れている場合動脈硬化等の血管を傷めるリスクになります。

・健診を受ける意味は、症状がないうちに血管の状態を予測し、動脈硬化等のリスクがあれば必要な生活改善をする。また、必要に応じ詳しい検査を受ける、治療を受けるという行動に移していただくことが大事です。

・「高血圧で影響を受ける臓器は？」の資料をご覧ください。血圧が高いと全身の血管を傷めると言う問題がありますが、特に影響を受けやすい臓器があります。それは脳と心臓、腎臓になります。それらの臓器は血管の構造が太い血管から直角に細い血管が出ているため、血管の角が傷つきやすくなります。大事な臓器を守るためにも血圧のコントロールが重要です。

・高血圧学会で言っている血圧測定について資料をご覧ください。血圧は常日頃変動がありますが、安静時の血圧が安定しているか確認が必要です。家庭血圧で上が135mmHg、下が85mmHgを超える場合は内服治療の対象になります。医師も家庭血圧を参考にして薬の処方を検討するので、血圧が高い方は測定した記録を医師に見せて相談してください。

・健診は毎年1回受けてください。生活習慣の改善についてよろしければ、丸子保健センターの保健師や管理栄養士への相談をご利用ください。治療についてはかかりつけの医師に相談していただきたいと思います。

・100歳まで健康長寿を目指していただきたいと思ひます。

またお元気な皆さんにどこかでお会いできることを楽しみにしています。

今日はありがとうございました。

### 【会長挨拶

### 宮本伸司会長】

貯金しなさい、多くの日本人が親から言われ続けてきたセリフでしょう。此は昭和の高度経済成長期を生きてきた親世代の常識で、当時は金融機関に預けておけば利息が付与されて着実にお金が増えたからです。ところが21世紀に入ってからの日本は実質0利息が



続いています。主因はこの国が発展途上から成熟社会へ急速に移行し、経済構造的に金不足からカネあまりの金融メカニズムに転換したからです。2年前に世間を賑わせた俗称「年金2千万円報告書」によって、長生き社会に対する老後の経済的不安が共有されましたが、毎年80万円ずつ取り崩して生活資金に充当した場合25年で資金が尽きることとなります。ところが2千万円を長期投資で運用して4%の年率リターンを享受できるとすれば毎年80万円ずつ使っても2千万円の手元はへらないこととなります。金利0の時代に4%のリターンなんて非現実的と思われるかも知れませんが、IMF〔国際通貨基金〕の世界経済見通しから見ると世界経済の長期的成長軌道はこの界限で、投資成果についても十分に実現可能な水準だと考えます。

とにかく貯蓄から投資へ と言う政府からのメッセージは、現役世代への資産形成喚起だけでなく、老後世代が長寿社会を健全に全うするための最適な処方箋の提起でもあるのです。20世紀のお金に対する行動規範は、とにかく預貯金が常識でした。しかしゼロ金利の成熟社会にじんせい100年を生き抜く令和時代からはお金を増やしながら使う、お金を育てながら活用する 考え方が新常識になるわけで、すなわち生涯にわたって長期投資を継続することでお金は育ち続けるのだと言うことにまず気がついて頂きたいと思ひます。

### 【例会の記録】

\*司会 山浦智城さん

\*SAA 笹井寿美枝さん

\*ロータリーソング 奉仕の理想

\*ゲスト 丸子保健センター 宮島里美様

### 【出席報告】

会員数 41名 (内出席免除者15名)

出席者数 11名

ラッキー賞 井澤秀一さん

### 【幹事報告

### 齋藤育子幹事】

### 今週の着信

・長野県より

クラウドファンディングの協力依頼

### 今週の配信

会報No.2797~No.2801

### 週報恵送

上田東RC

### 【にこにこBOX報告】

「宮島様宜しくお祈りします。」

宮本伸司さん、山田裕さん、笹井寿美枝さん

佐藤重喜さん、内堀敏高さん、小宮山陽一さん

奥寺浩司さん、齊藤加代美さん、山浦智城さん、

井澤秀一さん、河西満正さん

本日の喜投額 17,000円

今年度累計額 288,000円