

池田ロータリークラブ週報

2023年9月27日〈3273回例会〉 No.3274

(国際ロータリーのテーマ)
世界に希望を生み出そう

(池田ロータリークラブのテーマ)
自信と可能性を育もう



例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
例会場 池田商工会議所 2F
創立 1954年4月24日
事務局 〒563-0025
大阪府池田市城南 1-1-1
池田商工会議所 2F
TEL (072)752-3355
FAX (072)752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

■2023-24年度RI会長 ゴートンR. マッキナリー ■地区ガバナー 延原 健二

■会長 名村 研二郎 ■副会長 林原 みどり ■幹事 新見 香 ■親睦委員長 木平 朝子 ■広報・会報担当 橋本 昌也

2023-24年度 会長 名村 研二郎

今月は池田市議会 9月本会議が始まっています。議会内には常任委員会が4つあります。総務委員会、文教病院委員会、厚生委員会、土木消防委員会であり、議案の内容により、委員会に付託をされます。

委員会が終わり、9月26日、27日の本会議にあがる議案を少し紹介します。

○水道料金と下水道料金の改定

基本料金が用途別料金体系から、口径別料金への変更を行い、費用負担の公平性と料金体系の明確性を確保する。

例えば、口径20mmで10m³使用した場合、126円の値上げとなります。

○留守家庭児童会

留守家庭児童会の需要が高まっていて、来年度北豊島小学校と石橋小学校において、専用棟が建てられます。

個人的には26日(木)に一般質問をする予定です。多分、午後になりますがお時間あって興味がありましたら、傍聴に来ていただけたら幸いです。

プログラム

開会・点鐘

ロータリーソング

シェイクハンド

ゲスト&ビジター紹介

出席報告

会長挨拶

幹事報告

委員会報告

ニコニコBOX

本日の卓話

本日の卓話

『「介助犬活動」
について』

卓話者：

兵庫県介助犬協会

理事長 北澤 光大 様

卓話担当：

田中 孝史 会員

❖ 幹事報告 ❖

幹事 新見 香 会員

<地区より>

- ① 【ご案内】10/18（水）地区職業奉仕委員会「卓話講習会」（職業奉仕委員長柴田会員）
- ② 【ご案内】米山梅吉記念館訪問日帰り旅行（2023.11.25）（名村会長、米山奨学会担当奥村会員、米山カウンセラー井上会員）
- ③ 【9月29日(金)期限】2023-24年度地区大会クラブ紹介用写真ご提供のお願い（名村会長、新見幹事）
- ④ 日台ロータリー親善会議台北大会 ゴルフ会・親睦旅行申込および参加登録締切延長のご案内（名村会長、新見幹事、国際奉仕委員長橋本会員）
- ⑤ 2022-23年度ガバナー月信最終号 送付のご案内（会員各位）

❖ 出席報告 ❖

出席報告 永田 大介 会員

- 出席数 20名
- 会員数 26名
- 出席率 76.92%

○前々々回 8月9日（水）

補正出席率 80.77%

メーカーシップ

- 近藤 秀一（大阪船場RC）
- 暮部 光昭（理事会）
- 柴田 宜孟（理事会）



❖ ニコニコ BOX ❖

ニコニコ 担当 笹川 哲士 会員

名村研二郎会長：本日は林原整形外科藤野さま、よろしくお願ひします。
 北野 紀之会員：敬老の祝いを頂いて。有難うございます。
 岸上 宏司会員：前回欠席のおわび。
 林原みどり会員：卓話当番です。当院看護師藤野がゲストスピーカーでお話しさせていただきます。よろしくお願ひ申し上げます。

❖ お客様紹介 ❖

SAA 北林 寛崇 会員

医療法人明寿会林原整形外科
 看護師 藤野 博美 様



❖ 敬老の日お祝い ❖

北野 紀之 会員



❖前回の卓話❖



『骨粗鬆症』

～骨折のない人生を・寝たきりに

ならないために出来ること～

卓話者：医療法人明寿会林原整形外科

看護師 藤野 博美 様

卓話担当：林原 みどり 会員

ひと昔前と考え方が少しずつ変わってきた現在の医療

早期発見早期治療はもちろん大切ではあるのですが、現在は病気に罹らないように予防していく時代へと進んでいます。その中の一つに骨粗鬆症があります。骨粗鬆症は高齢者の方が骨折して初めて、骨粗鬆症と診断され治療が開始されることが多かったのですが、現在では骨粗鬆症にならない、骨折しない人生を送りましょうと働きかけています。

これは少子化高齢化社会に向けて、介護不足や医療費の増大、家族負担を軽減していく事が目的の一つにあります。

この骨粗鬆症予防治療を皆様に伝えていくリエゾン係として骨粗鬆症学会認定の骨粗鬆症マネージャー制度ができました。国家資格を持つ看護師を始め理学療法士、薬剤師、栄養士などがそれぞれの分野を活かし骨粗鬆症と向き合っています。池田市にも数名の骨粗鬆症マネージャーがいます。私もこの秋に認定試験を受け、認定資格を取りたいと今頑張っています。

骨粗鬆症とは骨の組織がスカスカになる状態で、そのために骨が脆くなり少しの力でも骨折しやすくなる状態のことです。日本人女性で60歳代では7人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代では2人に1人が骨粗鬆症で有ると言われています。最近では女性だけでなく男性にも骨粗鬆症が増えてきています。

ではなぜ骨粗鬆症になるのでしょうか。

骨は生まれる前から新陳代謝をして成長しています。古い骨を壊す破壊細胞と新しい骨を作る骨芽細胞のバランスが保たれることで骨の健康を維持しています。このバランスが崩れると骨粗鬆症となります。

バランスが崩れ骨粗鬆症になる原因には加齢・閉経後の女性のほか、甲状腺機能亢進症など内分泌疾患・ステロイドホルモン薬の長期内服・ピルの乱用・胃腸切後による栄養吸収障害などがあります。

さらにこの骨粗鬆症は現在では生活習慣病のひとつとして位置づけられています。

運動不足・喫煙・飲酒・痩せすぎ（過度のダイエット）・カルシウムやビタミン不足・家族に骨粗鬆症、大腿骨骨折をした人がいる（家族性）・骨折の既往歴があるなども原因となっています。

幼小期からの栄養不足や運動不足が骨粗鬆症となっているのです。

治療、予防は食事療法・運動療法・薬物療法となります。

現在は様々な治療方法があり、患者様のライフスタイルに合わせて治療薬を選択できるようになりました。

骨粗鬆症の診断にはいくつか種類があります。現在最新の検査器械はDXA(デキサ)法というX線を利用して腰椎(腰の骨)と大腿骨(足の付け根)の強度を調べます。

結果はYAM値を見ます。YAM値は若い人の平均を100%として、自分の骨の量が何%であるのか示されます。80%以下で要注意、

池田RCのテーマ「自信と可能性を育もう」

70%以下で骨粗鬆症と診断され、治療が必要となります。

DXA 検査によって骨密度の低下があれば、採血をして破壊細胞と骨芽細胞を調べ、治療方法が決まります。骨粗鬆症にならないためにはまず、自分の骨の強度がどのくらいあるか知ることが大切です。年々加齢とともに骨強度は低下していきます。1年に1回は骨粗鬆症検査を受けて、骨粗鬆症予防をして行くことが、将来の骨折予防となり、寝たきり予防にもなります。

骨折が怖いのは無く、骨粗鬆症が怖いのです。5年生存率を見ても胃癌と同様の生存率と言われています。さらに寝たきりになると介護費用などの介護問題も出てきます。

要介護ランキングでも1位 脳血管疾患、2位 認知症、3位 骨粗鬆症と高い位置にあります。

全国の骨粗鬆症検査でも関西は検診率が非常に低く、大阪はワースト7です。

池田市（2022年度）人口104229人のうち、50歳～70歳の人口は27604人そのうちの健診を受けた方は837人と約3%の人しか検査を受けて頂けていません。

健診受診率が低い地域ほど、大腿骨骨折を起こしやすく、健診受診率の低い地域ほど介護が必要になる傾向にあることも分かってきました。骨粗鬆症を予防することは介護負担を軽減し、医療費の削減にも繋がると言うことです。

地域の皆様に骨粗鬆症の検査を定期的を受けて頂き、骨粗鬆症予防をし明るい未来、町作りのお手伝いが出来ると幸いです。



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

四つのテスト

真実か どうか
みんなに 公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

10月のスケジュール

4	水	3274 回例会
11	水	休会
18	水	3275 回例会（夜間例会）
25	水	3276 回例会 ガバナー補佐訪問/ クラブアッセンブリー②

ニコニコ箱の累計

9月13日現在 242,000円

義捐金BOX

9月6日時点累計	54,632円
9月13日分	1,281円
秋田豪雨災害支援金BOX	18,400円
秋田豪雨災害支援金	▲20,000円
累計	54,313円

10月4日（水）

『現存12天守』

卓話者：田嶋 也寸志 会員