

クラブ会長スローガン「行動するロータリアンとしての充実感を共有しよう」

第2のスローガン「Most brilliant Rotary 最高に輝く(素敵な・賢い)ロータリー活動」

方針「目標に向かい行動するロータリアンを目指そう!」

Rotary
Club of Nagoya Meieki

国際ロータリーのテーマ

世界に希望を生み出そう

2023-24 年度 R.I. 会長
ゴードン R. マッキナリー名古屋名駅ロータリークラブ
承認: 1991 年 4 月 17 日
例会日: 水曜日 12:30 ~
例会場: 名鉄グランドホテル会 長: 両角國男
副 会 長: 盛田兼由
幹 事: 森 美穂
クラブ会報: 森畑 明

●名古屋名駅ロータリークラブ 事務局: TEL.052-433-8160 FAX.052-433-8161 E-mail: meiekirc@f5.dion.ne.jp http://www.nagoya-meiekirc.com

第1479回例会
(和 食)

年次総会例会

慢性腎臓病を上手に管理する。

2023年12月13日(水)
(令和5年) 晴 No.18

- 司会 高橋幸義会場運営委員
- ロータリーソング 「四つのテスト」 稲垣 真さん
「手に手つないで」 岩崎光記ソングリーダー委員

- 出席報告 久保田真樹出席・ニコボックス委員
会員数82名(免除者9名)
義務者出席55名 免除者出席4名
総数59名 出席率76.62%



会長あいさつ

両角國男会長

2010-11年度当クラブ会長で、20周年記念時の会長を務められた西川富夫様がお逝去されました。本日午前10時からお葬儀が親族のみで執り行われ、弔問弔電供花等はご遠慮されるということです。謹んでお悔やみ申し上げます。

今日は私の専門である慢性腎臓病の話です。慢性腎臓病は病名ではなく、腎機能低下の可能性がある全ての疾患・病態を包括した概念です。蛋白尿、血尿などの腎障害&/or 腎機能(GFR)60以下が3ヶ月以上続くと、原因が何であれ慢性腎臓病となります。

しかし、慢性腎臓病はあまり心配しなくてもいいですよ、と今日は皆さんにお伝えしたいと思います。

慢性腎臓病の中身は、生活習慣病、老化、本当の腎臓病、その他があり、日本人の8名に1人、1330万人が該当すると言われます。ご高齢の方には非常に多く、70歳以上では相当多数の方が該当します。

慢性腎臓病があると血管障害、心疾患が起きやすいと分かっています。しかし、上手に管理すると慢性腎臓病は悪化・進行させないことが可能です。

慢性腎臓病の重症度分類表(右上の表)には、黄色→オレンジ→赤と重症度が表されています。赤だと不安になりますよね。腎機能が落ちて透析になるか

もしれない、心筋梗塞を起こすかもしれないと心配になります。しかし大切なことは、同じゾーンでもお一人お一人進行性やリスクが違うということ

項目	CKDステージ	A1	A2	A3
血圧	収縮期血圧<130mmHg	正常	境界高血圧	高血圧
血糖	空腹血糖<126mg/dL	正常	境界糖尿病	糖尿病
脂質	LDL-C<160mg/dL	正常	境界高脂血症	高脂血症
腎機能	GFR<60	正常	軽度腎機能低下	重度腎機能低下
蛋白尿	<30mg/24h	正常	軽度蛋白尿	重度蛋白尿
血尿酸	<7mg/dL	正常	境界高尿酸血症	高尿酸血症
血クレアチニン	<1.5mg/dL	正常	境界高クレアチニン血症	高クレアチニン血症

CKD診療ガイド2012 p.3 表2

す。赤でも進行しない人は沢山います。進行している人でも、きちっと管理をすると悪化させないことができます。ですから進行性を正確に評価することが基本です。同時に、診療する側は、悪くならないですよ、大丈夫ですよ、と伝えることが大事です。

一番いけないのは、ここにカテゴライズされているからあなたはこうです、何年経つとこうなります、と一律の説明をすることです。お一人お一人違うのですから、きちっと評価をしてあげることです。もちろん、本当に悪くなる人にはしっかり治療します。

上手に管理してあげると腎機能が10%を割っても、生命を維持するように腎臓は最後まで頑張ります。腎臓に負担をかけないようにすることで腎機能は守れます。慢性腎臓病になると命への危険が高くなります。腎臓を大切にしてください。

【Take home message】家庭血圧で<130/<80mmHgを超えないことが大事です。特に糖尿病、高血圧、高齢は慢性腎臓病リスクです。肥満防止、減塩食、適正な運動、禁煙が基本です。そして何より大事なものは、信頼できる医師に相談することです。

12月は疾病予防と治療月間です

< 例会開催予定 >

◇第1480回 12月20日(水) 例会変更
クリスマス夜間例会
受付17:00 例会17:30~17:50 懇親会18:00~20:00
12月27日(水) 休会 定款第7条第1節(d)
1月3日(水) クラブ休日/定款第7条第1節(d)(1)三が日祝日分

◇第1481回 1月10日(水) 通常例会(立食)
新春初例会
誕生日・結婚記念日祝福
「ロータリーの友」「ガバナー月信」紹介

□幹事報告

森 美穂 幹事

- (1)11月米山特別寄付の法人該当者に申告用領収書を配布しました。個人名義は2月初旬に届きます。
- (2)今月の予定/12月20日(水):クリスマス夜間例会。受付17:00、例会17:30～、懇親会18:00～20:00。キャンセルは12/15(金)まで。12月27日(水):休会。
- (3)本日例会後、第6回理事会、被選理事会を開催。
- (4)年末年始事務局閉鎖期間/12月28日(木)～1月4日(木)。この間、緊急連絡は幹事が副幹事まで。

□委員会報告

社会奉仕委員会

川田武司委員長



名古屋駅西周辺の清掃活動のご案内です。名古屋駅太閤通口まちづくり協議会と一緒にやるもので、実施日は来年1月21日(日)です。清掃活動は10～11時の1時間程。その後11時30分～13時、名鉄グランドホテル内アイリスにて懇親会を行います(会費5000円)。多くの皆様の参画をお願いします。

青少年奉仕委員会

高田統夫委員長



RYLAセミナーが来年3月開催されます。若手を対象にしたリーダーシップを育てるセミナーです。皆様の会社の若手の方やご子弟のご参加をお願いします。当クラブからは米山奨学生のジェシーさんも参加します。参加のご希望やお問合せは私か事務局までお申し出下さい。締切は12月27日(水)です。

次に麻雀のお話です。麻雀は衰退したと言われますが、最近では若者の間で復権しつつあるようです。そんな中、名古屋中央RACのメンバーが麻雀を勉強したいということで、先月「私たちの知らない麻雀」と題する招待行事が開催されました。当クラブからは近藤元帥さん、辻さん、柴さんに講師として参加して頂き、非常に好評だったということです。代表して近藤さんにご報告頂きます。



近藤元帥さん

ローターアクトの皆さんはほとんど麻雀を知らなかったの、基本の基本から教えて、その後実戦を行いました。教えがいがあり、非常に楽しい例会でした。

みなとRC、丸の内RCからも参加されて、それがきっかけで先日みなとRCの麻雀同好会に名駅RCから5名で参加し武者修行をして参りました。丸の内RCの麻雀同好会にも参戦したいと思います。



□「ロータリーの友」12月号の紹介

クラブ情報委員会

水野敏生委員

今月は疾病予防と治療月間ですので、ロータリーの友は認知症の特集です。現在、65歳以上の5人



に1人、600万人が認知症を発症しているそうです。私の母も5、6年前に認知症になりました。

認知症の原因の4割程は予防すれば多少防げるそうです。中でも一番大きいのは聴力低下だそうで、耳が聞こえにくくなったら補聴器を使うことが大切だということです。他に高血圧、アルコール、肥満、喫煙、社会的孤立、運動不足、糖尿病などが認知症の原因になります。私は糖尿病で毎日アルコールを飲んでいまして、やばいなと思っております。記事では最後の締めくくりとして、ロータリアンは認知症になりにくいと書いてありました。常に体を動かしたり人と交わったりして、何よりも活動を楽しむことが認知症予防に大切だということです。

年次総会

両角会長を議長として年次総会が開催され、議題①「次年度(2024-25年度)役員及び理事の承認」、議題②「2022-23年度決算報告について」、議題③「2023-24年度四半期報告について」という3つの議題について審議されました。

②は今年7月の萱垣直前会長の報告に変更なく、③はほぼ当初の計画通り執行されている旨報告されました。①は以下の通り候補者が提案されました。全ての議題について全会一致で承認されました。

【役員】

※敬称略・ABC順

遠藤泰昭(会長エレクト) 筧 正紀(会長)

加藤定伸(幹事) 両角國男 佐藤 修

田中義明 辻 雅人 山田晃也

【理事】

浅原英之 人羅隆史 加藤友康 萱垣 建

小林泰平 宮下一成 大勝浩二 笹谷俊道



ニコボックス

久保田真樹出席・ニコボックス委員

- 名古屋大須RCの創立40周年記念祝賀会に参加してきました。意義あるロータリー活動の継続紹介、海外の友好RC2団体も参加され盛会でした。名駅RCも高い評価を受ける活動を継続しています。40周年、50周年を目指して活動していくと信じています。(両角國男さん)
- ①来週のクリスマス例会を終えると、今年度上期を終えることができます。皆様、半年間、クラブ運営にご協力下さいましてありがとうございました。②ちょっと不気味な程暖かい日が続きましたが、次の日曜日以降、ぐっと寒くなるそうです。どうかくれぐれもご自愛下さい。(森 美穂さん)
- 被選理事会、もう算年度のスタートですね。(神野重行さん)
- 人羅さん、ミュージカル「クリスマス・キャロル」ありがとうございました。とても心に残りました。この劇を観ると、不思議とニコボックスに寄付したくなりますね。次回クリスマス夜間例会もささやかですが寄付したいと思います。(田中義明さん)
- 健康に感謝して。(川田武司さん)
- その他、本人誕生日の岩崎光記さんよりご芳志を頂きました。