



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6 国際ロータリー第2660地区 大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網島町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1659回〉 2020年1月21日(火) 本年度第22回

卓話

職業奉仕について

講師：山崎会員

担当：清水会員

●ロータリーソング
奉仕の理想

●ランチタイムミュージック
ふじの山

次回の例会

1月28日(火)

次回卓話

新年夜例会

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション

会長：大草 修

～ 高尿酸血症と痛風 ～

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに佳き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、年末年始は何かと、飲んだり食べたりする事が多く、尿酸値が高くなりやすい時期です。では、高尿酸血症とはどういう病気かと言いますと、プリン体（ビール、動物の内臓、魚の乾物等に多く含まれる）が体内で分解されてできる「老廃物」が尿酸です。その尿酸が血液中に多い状態で血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を言います。通常は尿に混ざって排出され、血液内にたまることのないのですが、

- 1、体内で尿酸が過剰につくられている（生産過剰型）
- 2、排出される量が減っている（排泄低下型）
- 3、1、2、の両方の状態（混合型）

等で、尿酸値が高くなってしまいます。しかし尿酸値が高いだけでは自覚症状はありませんが、進行すると痛

風、尿管結石、膀胱結石、腎機能障害等、様々な合併症を引き起こします。

高尿酸血症は成人男性の約20%に認められ、痛風を治療する患者さんの数は95～6万人もいると言われています。（厚生労働省、平成22年国民生活基礎調査より）

女性は女性ホルモンによって、尿酸値がコントロールされるため、男性に比べ少ないのですが、近年高齢者が増え閉経後は女性ホルモンの分泌が低下するため、患者さんも増えております。

高尿酸血症でもプリン体の多いビール以外ならOKなどと思いませんか？アルコール自体に尿酸値を上げる働きがありますので気を付けて下さい。

（ウイスキーや焼酎などの蒸留酒はプリン体を殆ど含みません）予防としては、食事の量、アルコールの量を減らし、水分、野菜を多く取り、有酸素運動を行うなどが有効です。

また、尿酸値の上昇を招く果糖の摂り過ぎのものも注意して下さい。清涼飲料水、砂糖を多く使った甘い物も、摂り過ぎないように、今年も一年、健康で頑張らしましょう。

職業奉仕月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

- 1月7日（火） 例会日
- 14日（火） 祝日週休会
- 21日（火） クラブフォーラム（職業奉仕部門）
- 28日（火） 新年夜例会/やまと

入会候補者太田晶久様のご紹介

菊井会員

本日当クラブにお越しくくださった入会候補者の太田様と、ご紹介者の吉岡博忠様についてご紹介いたします。太田様は大阪市大の、吉岡様は大阪府大のヨット部OBという関係のお知り合いだそうです。吉岡様は、伊丹RC所属のRI2680地区のガバナーノミニーです。私と同じ伊丹市に住んでおられ、いろいろな関係でお付き合いいただいております。ということで、今回太田様をご紹介いただきました。感謝しております。太田様は、公認会計士・税理士を谷町でされておられます。RCに入会するとして、吉岡様の伊丹RCは職場から遠い、住まいの八尾市のRCよりは職場に近いRCがいいということで当クラブの見学に来られました。皆様が温かく迎え入れてくださり大変感謝しておりますとのこと。もう一押しです。是非当クラブに入っていたきたいと思えます。



😊 NIKONIKO箱 😊

¥72,000.- 累計 ¥526,000.-

伊丹RC 初めてお世話になります。宜しくお願いいたします。
吉岡博忠様

- 発 会 員 今年もよろしくお願ひいたします。
- 秀 島 会 員 吉岡ノミニーようこそ!新会員のご紹介、ありがとうございます。
- 広 瀬 会 員 あけましておめでとうございます。いつのまにか在籍年数が22年になってしまいました。誕生日、自祝!!
- 菊 井 会 員 皆様あけましておめでとうございます。伊丹ロータリークラブの吉岡様、一緒におこしくくださった太田様、ようこそおこし下さいました。太田様、是非われわれのクラブにおはிரり下さい。
- 木 村 会 員 おめでとうございます。今年も宜しくお願ひします。
- 小 山 会 員 明けましておめでとうございます。昨年末に突発性難聴を発症し、正月の海外旅行を中止して静養した結果、快方に向かっています。HC.10回連続出席 自祝
- 源 会 員 あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします!
- 水 間 会 員 皆様、明けましてお目出とうございます。本年も宜しく小生を見守ってやって下さいこの1年が幸せな1年でありますように。
- 西 野 会 員 本年もよろしく
- 大 草 会 員 あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願ひします。
- 田中(信)会員 令和2年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。
- 山本(良)会員 新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひします。
- 山 崎 会 員 あけましておめでとうございます!本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

大阪鶴見RC国際交流基金

¥73,000.- 累計 ¥152,000.-

- 発 会 員 作文コンクールへ・・・!!
- 秀 島 会 員 明けましてお目出とうございます。本年もよろしくお願ひします。
- 西 野 会 員 新年おめでとうございます。
- 佐 藤 会 員 あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。
- 巽 会 員 明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひします。

-卓 話-

高齢者総合機能評価/フレイル/ ポリファーマシーとは？

担当: 谷会員



いよいよ医療系国家試験の季節の開幕です！

国家試験問題には 国家が医師や看護師等医療従事者に対して 最低限知っておいて欲しいポイントが出題されます。

特に【今とこれから】に関する問題が中心になります。ですから最近の問題では【高齢者・医療費・予防医学】分野が圧倒的に多く出題されています。

近年国家試験でデビューした新項目に 高齢者総合機能評価 (CGA) /フレイル/ポリファーマシーがあります。

CGAは 高齢者の状態を身体面や精神面のみならず 社会的な視点も加えて総合的に評価しようというもので 評価項目は以下の 【日常生活動作=ADL/手段的日常生活動作=IADL/認知機能/コミュニケーション能力/気分・意欲/家庭や社会環境】の6項目です。

特に重視されているのがADLとIADLで医療系国家試験では最頻出の【3つ星】項目です。

ADL (Activities of Daily Living) =日常生活動作とは 【食事=食べるものを自分で食べる事が出来るレベル/排泄/入浴/衣服の着脱/整容/移動】が可能な状態の事です。

独立した生活は困難ですが 全面的な介護が必要なわけでもありません。

IADL (Instlemetal Activities of Daily Living) =手段的日常生活動作とは 同じ食事でも 自分の食べたいものを食材を買いに行き自ら調理して食べる事が可能なレベルで【(交通手段を利用)して(お買い物=金銭管理やATM操作)に行き 食材を購入して(調理)し食

べる】その他【掃除・洗濯等家事全般/電話対応/服薬管理】即ち一人暮らしが可能なレベルの事です。

認知機能のチェックは【復唱や遅延再生】で行います。コミュニケーション能力はわかりやすくして 会話がちゃんと出来るかどうかです。

気分・意欲とは 高齢者に見られやすい抑うつや治療リハビリに対する積極性で判断します。

最後の家庭や社会の環境とは 家族構成・家庭の経済状態や社会のバリアフリー化に関するものです。

次にフレイルですが 加齢により心身の活力が低下して健康が損なわれやすくなった状態で 要介護状態に移行しやすいので早期発見早期介入が重要です。

虚弱という意味があり 身体面・精神面・社会参加面の三つの視点から判断します。

最も重要なのは 身体面のフレイルでよく耳にするようになった【ロコモティブシンドロームやサルコペニア】は代表的なものです。

ロコモは 運動器の障害による移動機能が低下している状態で サルコペニアは 骨格筋の減少のために筋力や身体機能(歩行速度の低下=青信号で渡りきれない)が低下している状態をさします。

最後に ポリファーマシーは【多剤服用】という意味ですが 薬の副作用で高齢者に見られやすい老年症候群(=眩暈・ふらつき・記憶障害・抑うつ・食欲低下・便秘等)が見られるようになります。

高齢者は複数の疾患を持つ事が多く それらを複数の医療機関で治療する事で 必要以上に薬剤を処方されている事があります。

その結果 医療費の高騰につながります。

これ等が国家試験に出題されるという事は 臨床の現場で大きな問題になっているからなのです。

早期発見・早期介入により進行にブレーキをかけて より良い日常生活をおくる事が望めます。

出席報告

1月7日【1658回】

会員数	31名	：ビジター	1名
(内出席規定免除 12名)		：ゲスト	1名
出席会員 19名中 11名		：出席総数	23名
出席免除会員 12名中 10名		：前々回 12/3 M/U	1名
出席率 21/29 72.44%		：修正出席率	75.86%

担当: 菊井会員

Rotary



www.rotary.info

ROTARY

121万の
ボランティア会員
世界200カ国

ロータリーソング

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

R-O-T-A-R-Y

R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary
R-O-T-A-R-Y, is known on land and sea
From North to South, from East to West
He profits most who serves the best
R-O-T-A-R-Y,
that spells Rotary

奉仕の理想

奉仕の理想に集いし友よ
御国に捧げん我等の業
望むは世界の久遠の平和
めぐる歯車いや輝きて
永遠に榮えよ 我等のロータリー

我らの生業

我等の生業さまざまなれど
集いて図る心は一つ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリアン 我等の集い

限りなき道ロータリー

奉仕の理想 胸に秘め
友情花と咲かせつつ
生きよう今日も ニコニコと
一筋の道 ロータリー
限りなき道 ロータリー

それでこそロータリー

どこで合っても やあとのおうよ
見つけた時にゃ おいと呼ぼうよ
遠い時には 手を振り合おうよ
それでこそ ローローロータリー

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

われらがロータリー

「聞こえるかい 熱い心の高鳴りが」
夢を世代に受け継いで
今日も明日もその先も
胸いっぱい友情深め
肩組んで 謳おう
われらが ロータリー