

例会記録 2005. 5. 25 (水) 通算1303回

ソング 「奉仕の理想」「歓迎歌」

来訪ロータリー アン報告 清水徳行様 (高砂R.C.)  
野々村幸三様 (高砂R.C.)

出席報告 5月11日 会員数 51名 欠席者 1名 出席率 98.04% <修正による>  
5月25日 会員数 51名 欠席者 17名 出席率 66.67%



Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日時・場所
姫路中央ロータリークラブ	最終例会の為	6/30 (木) 於：姫路キャッスルホテル
明石南ロータリークラブ	移動例会	6/24 (金) 於：明石グリーンヒルホテル

会長 小西文孝 幹事 都倉達殊 クラブ会報委員長 庄司 武  
例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)  
事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (0794) 43-0500(代)



# 高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



## 健康診断 結果報告

井野隆弘 会員

●表1-a. 成人における血圧の分類

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	≥180	かつ	≥110
収縮期高血圧	≥140		<90

●表1-b. 家庭血圧, 24時間自由行動下血圧の高血圧の基準

家庭血圧 ≥ 135/85mmHg

自由行動下血圧 (24時間) ≥ 135/80mmHg



●表2. 心血管病の危険因子

- ・ 高血圧
- ・ 喫煙
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質代謝異常  
(高コレステロール血症, 低HDLコレステロール血症)
- ・ 肥満 (特に内臓肥満)
- ・ 尿中微量アルブミン
- ・ 高齢 (男性60歳以上, 女性65歳以上)
- ・ 若年発症の血管病の家族歴

表1 NCEP-ATP III のメタボリックシンドロームの診断基準

危険因子のいずれか3つを有する場合をメタボリックシンドロームとする

危険因子	基準	参考：国内基準
腹部肥満	ウエスト周囲径 男性 > 102cm 女性 > 88cm	≥ 85cm* ≥ 90cm*
トリグリセライド	≥ 150mg/dL	
HDL-C	男性 < 40mg/dL	< 40mg/dL**
	女性 < 50mg/dL	< 40mg/dL**
血圧	≥ 130mmHg / ≥ 85mmHg	
空腹時血糖	≥ 110mg/dL	

\*日本肥満学会 \*\*日本動脈硬化学会

<参考> 代謝疾患を合併する高血圧の降圧薬選択

合併症	推奨薬		
肥満	ACE阻害薬	ARB	α遮断薬

2004年・第27回日本高血圧学会, 学会発表より

## カテゴリー別脂質管理基準

カテゴリー	脂質管理目標 (mg/dl)		その他の冠危険因子						
	冠動脈疾患※	LDL-C以外の主要冠危険因子**	TC	LDL-C	HDL-C	TG	高血圧	糖尿病	喫煙
A	なし	0	<240	<160	≥40	<150	高血圧学会のガイドラインによる	糖尿病学会のガイドラインによる	喫煙
B1		1	<220	<140					
B2		2	<200	<120					
B3		3	<200	<120					
B4		4以上	<200	<120					
C	あり		<180	<100					

\*冠動脈疾患とは、確定診断された心筋梗塞, 狭心症とする。

\*\*LDL-C以外の主要冠危険因子

加齢 (男性 ≥ 45歳, 女性 ≥ 55歳), 高血圧, 糖尿病, 喫煙, 冠動脈疾患の家族歴, 低HDL-C血症 (< 40mg/dL)

- ・ 糖尿病があれば他に危険因子がなくともB3とする。
- ・ 脂質管理は先ずライフスタイルの改善から始める。
- ・ 脳梗塞, 閉塞性動脈硬化症の合併はB4扱いとする。
- ・ 家族性高コレステロール血症は別に考慮する。
- ・ 原則としてLDL-C値で評価し, TC値は参考値とする。

President 会長の時間

五月晴れの日が続きます。

一年の内でも最も良い季節のように思えます。

本日は、今月11日に職業奉仕委員会担当により実施されました健康診断の結果報告であります。

井野会員さんには大変御世話になります。よろしく御願いたします。



Secretary 幹事報告

第37回 通算1230回

1. ガバナー事務所より  
第5回 日豪親睦ゴルフ大会のご案内  
① 日程 8月30日～9月4日  
② 場所 オーストラリア  
③ 参加費 約24,000円 (ゴルフ大会他)  
約17,000円 (ゴルフしない人)  
④ 申込締切 7月15日 (金)
2. (財)ロータリー米山記念奨学会より感謝状が届いています。
3. (財)米山梅吉記念館より  
① 創立35周年記念誌並びに申込書が届いています。  
② 米山梅吉記念館 館報2005年春Vol.5が届いています。
4. 創立記念例会は、6月23日(木)に例会変更をして行います。又、当日はゴルフコンペを開催しますので多数のご出席をお願い致します。
5. 高砂郵便局より100周年記念切手の販売協力についてお礼状が届いています。尚、暑中見舞葉書の予約チラシの案内が届いています。
6. 国際ソロプチミスト加古川のコンサートチケットを再度回覧しますのでお願いします。
7. 例会変更  
姫路中央ロータリークラブ  
6月30日(木)⇒最終例会の為  
於：姫路キャッスルホテル  
明石南ロータリークラブ  
6月24日(金)⇒移動例会 明石グリーンヒルホテル

Donation ニコニコ報告

小西文孝

井野会員さんには、健康診断報告よろしく願い致します。

又、21日合同コンペご出席の皆様ありがとうございました。

澤田孝彦

先日の高砂クラブさんとの親睦ゴルフコンペで、大変厚かましいことをしてしまいました。ありがとうございました。

中谷利幸・西田光衛

一年に1回先生方に健康診断お世話に相成りました。

柿木國夫

矢野先生には昨日、娘が大変お世話になりました。ありがとうございました。

松尾毅

タイ国よりの研修無事に帰国いたしました。皆様にはお世話になりました。

高井利夫

結婚祝ありがとうございました。

吉田一富

早退致します。

et cetera 委員会報告

米山功労者表彰

功労者

廣瀬 明正	会員	垣迫 雅一	会員
川崎 一生	会員	小林 久夫	会員
丸山 滋夫	会員	森脇 祥文	会員
大橋 卓司	会員	岡本 崇司	会員
高井 利夫	会員	田中 伸明	会員
都倉 達殊	会員	辻田 重恵	会員
内橋 英昭	会員	渡辺 弥生	会員

功労クラブ 19回

親睦委員会

創立記念例会・ゴルフコンペ案内

①創立記念例会

日時：6月23日(木) 18時～  
【6月22日(水) 例会変更】

場所：大黒天 TEL 0794-42-3595  
会費：5,000円

②ゴルフコンペ

日時：6月23日(木) 9時20分アウトスタート  
場所：加古川ゴルフ倶楽部 TEL 0794-28-2111  
会費：3000円

その他：競技はダブルペリア方式  
その他はローカルルールに従う

※詳しくは後日お知らせ致します

プログラム予定

5月25日(水)	6月1日(水)	6月8日(水)	6月15日(水)
健康診断 結果報告	クラブ協議会 (新委員会協議会)	各委員会報告	各委員会報告 (前週の続き)