

ロータリーを
実践し



みんなに
豊かな人生を

RI第2510地区 留萌ロータリークラブ

会報

2013 ▶ 2014
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ 会長目標 **集中と調和**

会長／中出敏彦 幹事／大嶋孝広

プログラム

- 本日
「ガバナー補佐を終えて」
清水 陸 会員
- 次週予定
移動例会
「留萌RC小旅行 増毛への旅」

配偶者誕生日
10月3日 ニノ宮恵美子

結婚記念日
10月3日 渡部 英次
10月4日 対馬 健一
10月6日 福土 幸子

No. 2574
第11回 9月25日
No. 2575
第12回 10月2日

出席報告

前 例 会	会員総数.....	39名
	出免会員.....	8名
	出免出席.....	8名
	基準会員出席.....	39名
	出席率.....	100%

前 々 会	第9回 9月11日	
	欠席会員.....	8名
	内メイクアップ.....	4名
	修正出席率.....	80.00%

例会／毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告

- 留萌ライオンズクラブより創立54周年記念
例会の案内を受領しました。明日、私が出席
予定です。
- 国際ソロプチミスト留萌より、先日開催し
たビアパーティーの礼状をいただきました。

😊 ニコニコBOX

・コホートピアの移動例会お世話になります。
中出会長

前 回	321,000円
今 回	3,000円
累 計	324,000円

📁 幹事報告

- 砂川RCより会報 2106号~2113号を受領し
ました。
- 赤平RCより10月例会プログラムと9月例会
変更のお知らせを受領しました。

📅 プログラム

「目のコホート検診について」
留萌市コホートピア推進室
費用は無料です。但し、2次検査にかかる費
用は自己負担となります。皆さんに提出してい
ただくものとして、セルフチェックシートと同
意書(目のコホート研究の説明書をよく読んで

同意書に署名下さい)そして生活習慣アンケートを記入して提出願います。

当日は簡易視野検査をおこないますので、老眼鏡をお持ちの方はご持参下さい。眼圧、眼底検査時はコンタクトレンズをはずしていただきます。検査の関係上素足になっていただきます。

毎日服用している薬がある方は、お薬手帳もご用意下さい。

ウェルネットリンクを利用した、

るもい健康の駅でのコホート研究の説明

「ウェルネットリンク」は旭川医科大学で開発した健康医療情報システムで、インターネット上に利用者自身の健康診断結果や通院履歴情報を登録し、ご自身で健康管理するために作られたものです。留萌健康の駅で実施した健康測定の結果やご自身の通院履歴、服用中の薬等を登録できます。インターネット上のセキュリティも確保されています。

留萌健康の駅で実施した目の検査を「ウェルネットリンク」に登録していただき、眼底写真は旭川医科大学の眼科医が診断をして、結果を「ウェルネットリンク」に登録します。これにより目の健康管理が自分で出来ることとなります。旭川医科大学では、「ウェルネットリンク」上の情報を解析させていただき、目の健康維持には何が重要かについて研究させていただきます。それでは研究目的、方法、具体的に協力いただく項目について説明していきます。

1. 研究の目的

目の検査(眼圧・眼底写真・簡易視野等)をるもい健康の駅で実施し、留萌市民の目の健康維持を助けます。この検査結果から緑内障や眼底出血、加齢黄斑変性症など眼底後局部を中心とした目の病気の発症を予測する因子を検討します。

2. 研究の方法

協力いただける方にるもい健康の駅で1年ごとに目の検査、健康測定、アンケートに答えていただき、内容を「ウェルネットリンク」に登録します。そして、多くの方のデータから目の



病気の発症に関わる因子がないか検討します。医師による眼底写真の読影結果は「ウェルネットリンク」に登録します。二次検査が必要な場合は、近くの眼科受診をお勧めし、その結果についても「ウェルネットリンク」に登録します。

3. ご協力いただく項目

- 1年毎のアンケート。
- るもい健康の駅での1年毎の健康測定と目の検査。
- 「ウェルネットリンク」への登録。(担当職員が手助けします。)

1回目の検査の際に1年後の予約を入れます。(予約は変更可)。なお、眼圧測定は緑内障早期発見のためには、1ヶ月ごとの測定をお勧めいたします。眼圧値を登録されることで、ご自身の平常時の眼圧値がわかり、早期に異常に気付く事が出来ます。

4. 研究にご協力いただくことによる利益・不利益

眼科医による眼底写真診断を年1回受ける事が出来ます。その結果を「ウェルネットリンク」に登録することで、インターネット上で自分の健康管理も行えます。るもい健康の駅で実施する目の検査は通常眼科外来で行なわれているもので、安全です。本研究は、自覚症状が有る患者の診断をするのが目的ではなく、自覚症状の出る前の早期発見を目的としています。また、今回の検査では、発見出来る目の異常は限られています。したがって、何らかの目の異常を自覚されている方は、近くの眼科受診をしている事が前提となっています。本研究に協力出来ない場合でも、健康の駅の利用は通常通り続ける

事が出来ます。

5．個人情報について

この研究結果に関し、あなたの個人情報を外部に漏洩しないように細心の注意を払います。研究結果を学会や論文等で発表する際も、匿名化し、個人の特定が出来ないようにします。

6．利益相反について

「ウェルネットリンク」は旭川医科大学が運営していますが、運営費の一部は、営利目的の企業・団体等からの広告収入や寄付金でまかなわれています。

実施責任者 旭川医科大学医工連携総研講座
(眼科専門医)木ノ内玲子、石子智士



(第10回からの続き)

番外編で、腎臓の悪い方はちょっと注意が必要です。先ほど“やさ塩”の話をしました。塩化カリウムが入っているので、腎臓の悪い人は逆にカリウムはとってはいけない成分になりますので注意が必要です。その為“うれ塩”という塩がございます。これはポッカ札幌という会社が作っている商品で、塩化ナトリウム50%、塩化ナトリウムの代わりにレモンパウダーが入っています。さすがポッカだなと思いました。

私の減塩のモットーは先ほど言いましたが、「おいしく無理なく」です。ですから薄味にするだけが減塩ではありませんし、減塩だから食べてはいけないということは無いと私は思っておりますので、食品の塩分量を良く知って、量や回数を調節して食べるのも1つだと思っております。今日皆さんに御土産として食品の塩分早見表を持参しましたので、ご利用いただければと思います。

実際、皆さんがどの位の塩分をとっているのかを自分で計るのはすごくメンドクサイです。今は便利な時代ですのでインターネットでだいたいの量を測ることが出来ます。これは味の素のホームページの「やさしお」という所があります。そのページの塩分量チェックという項目がございますので、ぜひご覧下さい。

それでは塩分量として何グラムを目指せば良

いのかという事ですが、先ほど留萌人の塩分量をお話いたしました。高血圧学会や世界保健機関では5～6g未満と言っていますが、さすがに10数gとっていた人が半分以下にするのは無理がありますので、厚生労働省が出している基準として男性は9gがありますので、まずはこれを目標にしてはと思います。女性は7.5gを目指してはと思います。

最後に余談ですが、出来れば日々の血圧をチェックできればと思います。塩分の摂取が高血圧の発症の原因の1つだと皆さんはよくご存知だと思いますが、それが何故大事なのかというと、病院に行って血圧を計ると、緊張して血圧が上昇することがあります。そうすると病院の先生が血圧が高いと判断し、血圧の薬をだしてしまうと、普段は血圧が高くないのに血圧を下げる薬を飲むと身体の調子が崩れてしまいます。ですから、常に普段の自分の血圧を知っておく事が大切です。

以上、減塩と高血圧の事をお話いたしました。今回の講演で1つでも覚えていってくださればと思います。高血圧にならないように。血圧の高めの方は少しでも下がるように努力をされまして、楽しい日々を過ごしてください。ご清聴ありがとうございました。

No.2574 第11回 9月25日

●本日 移動例会「お月見例会」

結婚記念日 9月30日 遠藤 光一

🔪 会長報告

1. 留萌ライオンズクラブ創立54周年のチャーターナイトが9月20日に開催され、出席して参りました。

🏠 幹事報告

- 砂川RCより10月例会案内を受領しました。
- 留萌地方特別支援教育研究連盟より合同宿泊学習会が無事終了した事に対してのお礼の手紙をいただきました。回覧します。

👤 委員会報告

国際奉仕委員会 燕 委員長
来月10月は米山月間です。また、11月はロータリー財団月間でもあります。皆様の善意が大きな力となって財団の活動の源となりますので、ぜひご協力お願いします。10月の例会から寄付の受付を開始します。

😊 ニコニコBOX

- ちょっと良い事がありました。 中出会長
- ちょっと良い事がありました。 大嶋幹事
- 銀婚式を迎えます。 鈴木会員
- 競馬あたりました。 阿部会員
- 本日は当館をご利用いただきありがとうございます。 道元会員

前回	324,000円
今回	20,000円
累計	344,000円

📖 プログラム

「お月見例会」

