

前週例会（4月15日）レポート

- ニコニコBOX 創立第2226回例会 17件 計 48,000円 累計 1,147,000円
- 半井さんに花見会でお世話になりました。市原君
 - 松村さんにお世話になりました。山村君
 - 花見例会参加ありがとうございました。藤久君
 - 穴吹さん写真有難うございました。森 君、山村君、松村君
 - 松村さんCD有難うございました。篠原君
 - 秘阪神タイガース、巨人に3連勝。松村君、石橋君
 - 母の死去の際には、お気遣い頂き有難うございました。過日満中陰の法要を滞りなく営むことが出来ました。半井君
 - 卓話させて頂きました。篠原君
 - 誕生祝い。尾崎君
 - 早退お詫び。石濱君、宮脇君

会長報告

- 4／5、親睦花見例会が開催されました。屋外での予定でしたが、お天気があまり良くなく、室内での開催となりました。半井さん大変お世話になりました。ありがとうございます。
- 4／6、あゆみ園の春の花見会イベントに出席しました。みぞれの降る寒い中でしたが、大勢の出席者でにぎわっていました。
- 4／12、ゴルフ同好会の月例コンペがロイヤルCCで行われました。先月に引き続いて関谷さんが優勝されました。おめでとうございます。

幹事報告

- 例会臨時変更のお知らせ

月 日	曜	クラブ名	例会場	→	月 日	曜	場 所	時間
4／24	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	4／27	日	しおのえの里山プレパーク造りたけのこ掘り	
4／30	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	4／30	水	定款第6条により休会	
4／30	水	善通寺RC	善通寺商工会議所	→	4／30	水	定款第6条により休会	
5／1	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	5／1	木	定款第6条により休会	
5／1	木	観音寺RC	観音寺商工会議所会館	→	5／1	木	定款第6条により休会	
5／7	水	坂出東RC	坂出グランドホテル	→	5／7	水	早朝浜街道清掃活動・坂出グランドホテル近辺	7：00
5／8	木	丸亀RC	丸亀プラザホテル	→	5／4	日	お城祭り参加	

卓話

- 「糖尿病の話—その終末像は臓器の血管障害である—」
ロータリー情報委員会 委員長 篠原 徹君
- ・糖尿病とは
- ・血糖値とは：“血糖”とは血液に含まれるブドウ糖のことで、その量を表しているのが“血糖値”。
- ・インスリンとは：体内で唯一血糖値を下げる働きをするホルモン。
- ・日本人は欧米人に比べて糖尿病になりやすい。
- ・高血糖により動脈硬化が起こる：血液中のブドウ糖が増えすぎると活性酸素の発生を促し、血管の内膜を傷つける。
→傷ついた血管の内膜の中にコレステロールなどがたまることで血管が硬く厚くなり、動脈硬化が進む。
- ・主な合併症
毛細血管が傷ついて起こる→糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害
太い血管が傷ついて起こる→脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症
- ・安定した血糖状態が分かる“HbA1c検査”
- ・空腹時の血糖値が100mg／dlを超えたら要注意。
- ・糖尿病は血管が傷つく病気であることを認識する。
- ・栄養バランスのとれた食事を摂る。特に食物繊維が重要。
- ・糖尿病治療薬の種類と働き。



その他

- 誕生日お祝い…尾崎君

