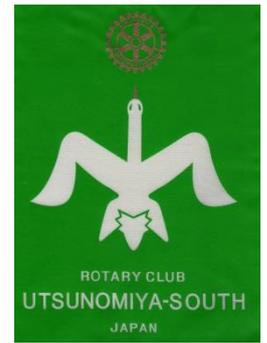


2015-2016 年度 第 1654 回例会 宇都宮南ロータリークラブ会報



会長：藤井康夫 幹事：坂井俊司 会報委員長：関口隆
 例会場及び例会日：ホテルニューイタヤ ≪水曜 12:30≫
 事務所：宇都宮市大通り 2-4-6 ホテルニューイタヤ内
 TEL:028-635-5511 (ホテルニューイタヤ)

11 月 第 4 例会

2015 年 11 月 25 日(水)



会員数 48 名 出席 29 名



司 会

枝野 修一 S.A.A

- ロータリーソング「四つのテスト」



ビジター紹介

山本 敬三 親睦・家族委員

- § 佐伯 秀利 様 (宇都宮北 RC)
- § 岡 宗男 様 (岡医院 鷲谷病院 内科医師・卓話者)
- § スレスタ・スニティーさん(元 米山奨学生 2010 年 4 月～2012 年 3 月・ネパール)



会長挨拶

藤井 康夫 会長

皆さんこんにちは。

岡宗男先生、本日の卓話、よろしくお願ひ致します。そして宇都宮北ロータリークラブよりおこしの佐伯様、元米山奨学生のスレスタさんようこそお出でくださいました。どうぞごゆっくりご歓談ください。

12 日(日)亙理町の「あきんど祭り」に山本幹夫委員長はじめ 8 名の会員の皆様と共に参加して参りました。震災から 5 年経ちますが、常磐線は亙理までしか通っていませんでした。そこからはバスやタクシーですが、まだ仮設の建物が多くみられました。10:00~15:00 までのイベントで、当クラブでは宇都宮餃子を 2,000 個持って行き販売しましたが、午前中で売り切れとなりました。当クラブのブースの前は長蛇の列となり大盛況でした。売上金は亙理ロータリークラブに寄付致します。皆様のご協力に感謝致します。



幹事報告

坂井 俊司 幹事

- § 12 月のロータリーレート 1 ドル=120 円
- § 2016 年 5 月 28 日~6 月 1 日世界大会(ソウル)
 参加登録料 12 月 15 日まで 37,200 円 以降 4 月 30 日まで 52,800 円となりますので、奮ってのご参加をお願い致します。



スマイルBOX 委員会報告

田口 久雄 委員

- § 藤井康夫会長 11月22日(日)亙理の「あきんど祭り」に参加して来ました。山本幹夫委員長ならびに参加して下さった会員の皆様、ご苦労様でした。
- § 坂井俊司幹事 亙理支援の餃子販売にお手伝いに行かなくて申し訳ありませんでした。出席した方、ご苦労様でした。
- § 田村一夫会員 岡先生のお話を楽しみに。
- § 小塚照夫会員 お久しぶりでございます。本日の先生の卓話、楽しみにしております。
- § 平澤照隆会員 本日、岡先生の卓話、よろしくお願い致します。
- § 安齊誠一会員 先週の土日、亙理町「町おこし」に南クラブの8名で行って参りました。長野県や神奈川県等からも応援に来ていました。我が宇都宮南クラブは、メインステージの隣にブースを与えられ、8,000人の観客の中、10時~12時の2時間で2,000個の宇都宮餃子を売りさばきました。長い行列ができましたが、チームワーク良く、アツと言う間に売り切れ。宇都宮餃子の知名度を思い知りました。
- § 菊池 功会員 警察庁長官賞を暴追センターの功労があり、金賞をいただきました。
【平成24年11月27日明治記念館にて「平成24年 全国暴力追放運動中央大会」開催 暴力追放功労者表彰(金章・銀章・銅章)すでに銅賞・銀賞は受賞しており、今回は最高の金賞受賞、全国で10名】
- § 酒澤伸二会員 新しい事業をスタートするにあたりグーグル認定のカメラマンに合格しました。
- § 笠原正人会員 「^{ますらお}益荒男が^{たち}たばさむ^{きやなり}太刀の鞘鳴りに^{いく}幾とせ^た耐えし今日の初霜」45年前の今日、我が尊敬する三島由紀夫先生が45歳の生涯をとじた日です。今日は悲しい一日になります。青春の悲しいつらい思い出の日です。
- § 荻原英美会員 ①今、組織再編税制の合併をしております。適格合併をすると、相手会社の繰越欠損金が控除でき、節税になります。
②医業経営コンサルタント協会の大阪学会があり、USJに行き、ハリーポッターを見て来ました。面白かったです。
③マイナンバーが届いています。大事に保管しておいてください。
- § 村上芳弘会員 寒くなりました。体調は気をつけましょう。
- § 荒井健次会員 欠席が多く、申し訳ありません。体調と仕事で出席できませんでした。
- § 小林 裕会員 頑張っています!(シゴト)
- § 田口久雄会員 本日は多忙な中を糖尿病の権威、岡宗男先生に来てもらいました。この中にも予備軍をはじめ多くの該当者がおられます。本日は、ぜひよろしくお願い致します。

多くの会員の皆様にご協力戴きありがとうございました 今週の金額 17,000円



招待卓話

日光市 岡医院 鷺谷病院
医学博士 岡 宗男 様



「糖尿病治療に新しい提案 キクイモで健康の維持・増進」

日本人の平均寿命は年々右肩上がりに上昇しています。2010年の統計において、日本人の平均寿命は男性 79.55、女性 86.30。健康寿命は男性 70.42、女性 73.62。

この格差は単に日常生活に制限のある、寝たきりや認知症等、不健康な時期を意味すると考えられます。我が栃木県の平均寿命は男性 79.06、女性 85.66、健康寿命は男性 70.73、女性 74.86 となっています。

平成7年から『生』を『死』が上回り、人口減少に拍車がかかり、2100年には5000万人以下と推測されております。又、高齢化の進行も併せて憂慮されています。

平均寿命に並行し、国民医療費も右肩上がりに増加。その中で、高齢者の医療費の増加が顕著で、特に生活習慣病と関連する医療費が目立ちます。

平成20年から始まったメタボ検診でお馴染みの特定検診ですが、当初の目標は平成27年には生活習慣病の医療費を25%減少させる事でした。

本来、生活習慣病とは、日常生活で繰り返す習慣が要因となり、発症・進行します。よって生活習慣を気にしたり、是正する事で予防や進行を遅らせる事が可能と考えられます。

キーワードは、高齢化社会における健康寿命の延伸化、医療費削減、NNK（ねんねんころり）でなく PPK（ピンピンコロリ）、地域での取り組みです。

長野県は健康長寿県として有名ですが、その特徴として①野菜中心の食生活で男女共野菜消費量全国 No. 1。地域でのボランティアを中心とした食生活へのアドバイスは活発で、人口10万人当たりの保健師数も日本一です。ここにヒントがあると思います。

生活習慣病の中で増加が著しいのが糖尿病です。糖尿病とは、膵臓からのインスリン分泌或いは作用の不足により血液中のブドウ糖が高い状態、即ち高血糖状態が引起される病気です。診断には随時血糖 200 以上、早朝空腹時血糖値が 126mg/dl 以上で糖尿病と診断が可能です。糖尿病の状態を示す HbA1C という検査があります。ヘモグロビンというタンパクが高血糖に曝され、タンパクが糖の性質を帯びてきます。その糖化されたタンパクを測定する事により1~2ヶ月前の糖尿病の状態を推し測る事が可能となります。

糖尿病の治療は①食事療法②運動療法③薬物療法の3つの柱がありますが、①の食事療法が最も大切です。糖尿病の食事療法の基本は摂取カロリーの制限と栄養バランスが要点で、食品交換表を用いた食事指導が施されます。この中で、表6のビタミン・ミネラル・食物繊維がとても重要と考えます。

一方で、我が国における野菜の摂取量は年々減少し、農薬等の使用により栄養価の低下も懸念されています。残留農薬、食品添加物、偏食・肥満といった環境因子により活性酸素が発生し、多くの病気を来したり、腸内細菌叢への影響から免疫力の低下が心配されます。

『キクイモ』という食材を御提案したいと思います。低カロリー食品（35kcal/100g）であり、炭水化物摂取後に血糖値が上がりにくいです。キクイモとは、キク科ヒマワリ属の多年草で、澱粉の多いイ

モ類とは異なります。2～3mの背丈に伸び、9～10月頃黄色い花が咲きます。

北米原産で、その歴史は、1600年頃ヨーロッパからの北アメリカ開拓者が寒さと飢えから守られた事により「奇跡のイモ」として広く伝わりました。日本には1880年代ペリー来航時伝わり、第二次世界大戦の際、国民を飢餓から救ったとされます。

キクイモの主成分・効能成分は水溶性食物繊維のイヌリンです。胃の中でゲル状になり、糖分・塩分・脂肪分の消化吸収を抑制します。腸内でビフィズス菌を増殖し便通を改善、免疫増強等の効果を持ちます。その他ビタミン、ミネラル（特に糖尿病患者で失いがちな、インスリンの原料になるマンガン、マグネシウム、銅、亜鉛、セレンといった微量元素を含有）、アミノ酸等がバランスよく含まれます。

特徴として、土の栄養分を1年で吸収し、土地が枯れてしまう程の強い生命力と繁殖力を持ち、他の作物に栄養が行き渡らなくなります。そして、腸内細菌善玉菌の良い餌になります。（プレバイオティクスとして働く）

キクイモの摂取効果は、①糖尿病②高血圧③高脂血症④肥満⑤アルツハイマーといった種々の疾患において確認されています。

実際の自身の臨床現場において、血糖値の低下、HbA1Cの低下は勿論、血圧の改善も観ております。具体的な例として、70代女性で今年の3月にHbA1Cが10.1%でしたが、治療にキクイモを加えることにより7月のHbA1Cが5.8%に改善したケースを現在勤務中の病院外来で経験しております。

東京女子医大名誉教授の出村先生も2005年頃「キクイモの臨床効果」という研究において、素晴らしい結果を得ており、その他多くの医師・研究者が体感しています。

糖尿病性壊疽という、血流障害から足その他の部位が腐ってくる糖尿病の合併症があります。血流が悪い事により切断を余儀なくされる事が多いのですが、キクイモ摂取により壊疽が完全に回復したケースが全国に多々あります。

ヒト以外の動物実験においても、実験ラットの糖尿病が改善、免疫活性の上昇を観たり、キクイモを飼料に添加することにより鶏卵の品質向上や養鶏における産卵率の向上、廃鶏までの期間延長、牛乳の品質向上等が既に報告されております。

多種に渡るキクイモの効果が認められ、糖尿病のデータ改善のみならず、その合併症への効果やその他のメタボ疾患への効果、ダイエット、アンチエイジング、腸内細菌叢におけるプレバイオティクス、免疫力向上等期待が大きいと感じます。

毒性、副作用も無く、子供から高齢者まで安心して摂取可能です。

ただ一つ、キクイモには大変重要なコツがあります。例えば農薬の使用や連作障害、常温放置により効能成分のイヌリンが減少してしまい、効能・効果が低下してしまいます。

これを『キクイモ』でなく『キカナイイモ』と呼んでます。

こういったコツは私の著書『糖尿病を治したい人はキクイモを食べなさい』に記してあります。お蔭様で多くのメディアにも取り上げられ、先日は某パーティにおいて要人の方々にキクイモの素晴らしさを説明する事が出来ました。是非、キクイモを広く知って頂き、皆様が健康に御留意される事を願っております。

Press Release

主婦の友インフォス情報社 主婦の友インフォス 情報社

報道関係者各位

話題の新刊

2013年10月22日

糖尿病を治したい人は「キクイモ」を食べなさい



著者 岡 宗男
 定価: 1365 円 (税込)
 ISBN978-4-07-289822-2
 判型: 四六判 184 ページ
 発行: 主婦の友インフォス情報社
 発売: 主婦の友社

糖尿病患者 1 千万人への福音の書 11/1 発売!
 糖尿病だから「食べたいものが食べられない」
 薬やインスリン注射の導入が不安。

そんな糖尿病患者のストレスや不安に答えを導く。
 糖尿病患者への指導を長年続けた内科医がみつけた
 糖尿病食事療法の究極の食材「キクイモ」



著者の岡 宗男医師は栃木県沼尾病院
 ぬまお内科に勤務する内科医。長年、糖尿
 病患者を中心に診察をしている。

糖尿病治療は、まずは食事療法や運動療法
 を指導するのが基本。それで血糖値をうまく
 コントロールできれば問題ない。それでも血
 糖値が高い状態が続けば薬の力を借りると
 いうことになる。

しかし、糖尿病患者にとって、その治療は
 「食べたい物が食べられない」「治療で薬を
 飲み続けるのが不安」といったストレスと隣
 り合わせである。

岡医師は語る「糖尿病の厳しい食事療法
 を指導する医師として、長年抱き続けていた
 思いは、『食べたいものが食べられない』と
 いう糖尿病患者のストレスを少しでも解放
 し、楽しく継続可能な治療法や積極的にすす
 められる食材はないのか、という思いでした。
 長年探してきた食材のなかで『キクイモ』は、
 糖尿病患者の人たちに自信をもってすす
 められる食材でした」。さらに同医師は「この
 キクイモを日常的に食生活にとり入れると、
 『血糖値のコントロールができる』、『安心し

て食べられる炭水化物だから、ストレスの緩和になる』、『糖尿病の合併症の予防効果がある』の3つの大きな効果が期待できる。それは、キクイモが天然のインスリンなどと呼ばれる『イヌリン』を多く含むため」と解説する。本書では、イヌリンをはじめとしたキクイモの栄養成分に触れながら、上手な食べ方から自宅で栽培する方法についてまでを紹介する。巻頭カラーページではキクイモ料理のレシピも掲載。インスリン注射や薬を減らしたい、糖尿病を治したいと考える人にぜひ読んでもらいたい1冊。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 『健康』編集部 佐々木千花 c.sasaki@st-infos.co.jp
 TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308

<内 容>

- 巻頭 キクイモのココがすごい、キクイモ料理レシピほか
 1章 食事と糖尿病は切り離せない
 2章 糖尿病改善だけではないキクイモパワー
 3章 糖尿病合併症の治療にもキクイモを
 4章 キクイモの正しい食べ方、育て方

■著者プロフィール■

岡 宗男 (おか むねお)。ぬまお内科院長。1961 年生まれ、栃木県出身。内科医師・医学博士。1991 年ロンドン大学ハーマスミス病院へ留学。現在、栃木県宇都宮市内の沼尾病院ぬまお内科に勤務。糖尿病患者を中心に診察している。

出席報告 物井 栄三郎 委員長

会員数 48名 前々回 11月15日
 出席数 29名 訂正率 100%
 欠席数 19名 地区大会
 出席率 67.44%

次回例会

12月2日(水) クラブ年次総会
 招待卓話：2016 うつのみや花火大会会長
 川又俊治 様「繋がり」



プログラム 12月

月 日	時 間	内 容
12月2日(水)	12:30~13:30	クラブ年次総会 招待卓話 2016 うつのみや花火大会 会長 川又 俊治 様
12月9日(水)	12:30~13:30	招待卓話 宇都宮記念病院保険看護副部長 千葉 暢子 様
12月16日(水)	12:30~13:30	新入会員卓話 長谷川 博夫会員・蛭田 和明会員
12月23日(水)	18:30~20:30	クリスマス家族会
12月30日(水)		特別休会