



令和 6 年 4 月 2 日(火) 例会 (第2903回) 報告 (晴) No.2731

出席率 …… 32/41 78.05% 第2901回補正出席率 …… 34/42 80.95%

欠席者 角田、小坂、酒井(博)、中田、平岡、堀田、松本(正)、三輪、村山

メイクアップ(理事会) 11名

出席免除 足立、岡空、増谷、渡辺(昇)

◆会長時間 赫 太郎 会長

本日は、3月中旬に発表されたK社の紅麹菌の問題についてお話しします。私も同じ業界に居るので見過ごせません。同社がこの問題の発表が遅れた原因については、業界の体質に依ります。「自社の製品が問題とは無関係であって欲しい」という願望から、原因が特定できるまで発表をしない事が多いのです。この空白の期間が今は問題が膨らむ要因に繋がってしまうので、私は、これらの事より自社の製品に関わる問題については、「直ぐに」発表する事を心がけます。

◆幹事報告 浜田貴稔 幹事

◎ベトナム南米山学友会様より「感謝状」 ◎石倉G事務所より「月信第10号」 ◎財団事務所より「財団室ニュース4月号」が届く ◎本日例会後、「4月定例理事会」開催

ベトナム南米山学友会より「感謝状」

新しく認証された「ベトナム南米山学友会」の創立記念式典にあたり、2019年に当クラブが現地の養護施設へ学用品等の支援を行ったことに対し、感謝状を拝受いたしました。



4月結婚記念日祝い

7日 黒田 耕 16日 渡邊冬樹 22日 山崎慎也
13日 庄司尚史 17日 松井尚成
13日 瀬戸良三 17日 島谷一憲 各会員



◆4月行事予定(環境月間)

4/12(金) 親睦ボウリング大会(19時～ クイーンボウル)
16(火) 休会(定款7条)

— スマイルBOX —

◎結婚祝 黒田、島谷、庄司、瀬戸、松井、山崎、渡邊(冬) ◎卓話します 小林 ◎小林会員の卓話、楽しみです。しっかり聞きます。 上田、川田、喜多村、小藤、佐藤、谷田、赫、友森、中村、浜田(貴)、北國、鷺澤、渡邊(冬) ◎3月ゴルフ例会にて優勝しました！ 藤瀬 ◎4月20日から「境港おもちゃ病院」始まります。毎月第2土曜日です。 木村 ◎花よりダンゴ 酒井(英) ◎スマイルに協力 松本(勝)

23(火) 5RC新旧会長・幹事会(18:30～ 美さご)

30(火) 休会(定款7条)

◆例会変更

Table with 4 columns: Club Name, Date, Meeting Type, and Status (e.g., 米子中央RC, 4/11(木), 休会(定款), ビジター受付無)

— プログラム — 「動脈硬化性疾患について」

小林 哲 会員

日本人の三大死因は悪性腫瘍、心臓病及び脳血管疾患です。人は血管(=動脈)とともに老いる」との格言もあります。心臓病(狭心症、心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤、大動脈解離など)と脳血管疾患(脳出血、脳梗塞)の主たる原因は、動脈硬化です。



動脈硬化症とは、動脈壁の肥厚および弾性喪失を引き起こす複数の疾患の総称です。動脈硬化はアテローム性動脈硬化と非アテローム性動脈硬化(メンケベルグ型、細動脈硬化症)などに分類されますが、多くはアテローム硬化症です。

動脈硬化の原因

遺伝要因：家族性高コレステロール血症、糖尿病の素因、高尿酸血症
生活習慣：喫煙、糖質、脂質中心の食生活、運動不足による肥満、糖尿病、高血圧、高尿酸血症

動脈硬化予防のために

- 1. 絶対禁煙、適度な飲酒
2. 良質なタンパク質、脂質の摂取(豆類や青魚)、食物繊維の摂取(野菜を多く)
3. 糖質の制限(肥満の予防、対策)、有酸素運動の習慣
4. 高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症のコントロール

健康寿命を出来るだけ伸ばすために、動脈硬化を予防することは極めて重要です。

今回(4月9日) プログラム

「きっかけから生まれる無限の可能性」
(一社)境港青年会議所 理事長 丸山誉覚氏

次回(4月16日)

休会
(定款7条)

次々回(4月23日) プログラム

「合同IM報告」
合同IM参加会員