

<本年度クラブ会長方針>

繋ごう『クラブの心』、
築こう『クラブのさらなる繁栄』を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 丹下富博 事務局 名古屋市中区栄4-7-10 栄第8口イナルビル6F
幹事 大上晃延 電話(052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org

世界に希望を生み出そう

第1928回例会

水と衛生月間

令和6年3月28日(木)

卓話

於名古屋東急ホテル
会員65名

出席計算数

60名中48名出席
出席率 80・00%
前々回出席率 81・97%

例会プログラム

- ★木村吉伸次年度幹事
- ・地区研修協議会詳細案内
- ★酒井R財団・米山記念奨学委員会
- ・R財団・米山特別寄付のお願い
- ★外部卓話

ロータリーソング

「われらひまわり」

指揮者 鬼頭 茂成
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

アポットジャパン合同会社
副支店長 吉村 和樹さん

ニコボックス

吉村さん、卓話楽しみにしています。

- 大上 晃延・藤田 澈
横井 衛・飯田 昭夫
山口 正孝・鬼頭 茂成
田崎 雅三・岡村 隆徳
加藤巴千彦・林 順治
仲林 宏昌・河合 誠弥
西垣亜矢子・安江 優
吉村さん、卓話よろしくお願
たします。 川合 美幸



今シーズンなんと延べで36日ス
キー場に行きました。吉田 隆彦
台湾・桃園西門RC15周年記念例
会に参加してきました。楽しかつ
たです。 堀江 英弥
台湾では皆様に大変お世話になり
ありがとうございました。
木村 吉伸
河合誠弥さん、川島さん、杉本さん
昨日はありがとうございました。
木村 光徳
河合誠弥さん、川島さん、もう少
腕をあげるように。 杉本 忠夫
長男が無事に大学を卒業しました。
横尾 賢一

会長挨拶

紅麴には血中コレステロールを
低下せしめるスタチンが含まれ、
その摂取によって血中LDLコレ
ステロールが低下することが知ら
れています。脂質降下薬としての
スタチンは1980年代から全世
界で常用されています。日本では
1989年に初めてフラバスタチ
ン(国内製品名IIメバロチン、以
下同)とシンバスタチン(同リポ

バス)が上市され、フラバスタチ
ンの国内売上高は20年間で1、0
00億円超にまで達しました。
紅麴由来サプリメントの活性成
分はモナコリンで、サプリメント
にはモナコリンが含まれています。
モナコリンは肝臓でのコレステロ
ール還元酵素を阻害する作用を持
つスタチンの一種であり、スタチ
ンの実体は紅麴力ビから分離され
たモナコリンKであり、いくつかの
紅麴サプリメントは、LDLコレ
ステロール値を有意に低下させる
と報告されています。当初、小林
製薬は紅麴力ビからうまく分離さ
れなかった製造過程がなかったか
調査したが、そこではなかったと
発表しています。
我が国で市販されている紅麴に
含まれるモナコリンの量は製品こ
とに異なり、ラベルに含有量の記
載のないことが多いが、紅麴製品
の1日の推奨摂取量は、服用に処
方箋が必要なフラバスタチンに換
算すると2ミリグラム程度と思わ
れる。ちなみにフラバスタチンの
常用量は1日当たり10から20ミ
リグラムであるので1/5、1/
10程度です。
それから、今回の製品は「機能
性表示食品」とありますが、これ
は事業者の責任において、科学的
根拠に基づいた機能性を表示した
食品です。販売前に安全性及び機
能性の根拠に関する情報などが消
費者庁長官へ届け出られたもので



す。ただし、特定保健用食品とは
異なり、消費者庁長官の個別の許
可を受けたものではありません。
特定保健用食品(トクホ)は健
康の維持増進に役立つことが科学
的根拠に基づいて認められ、「コレ
ステロールの吸収を抑える」など
の表示が許可されている食品です。
表示されている効果や安全性につ
いては国が審査を行い、食品ごと
に消費者庁長官が許可しています。
しかし、特定保健用食品(トクホ)
だからすべて安全で副作用がない
ということではありません。
いずれにしても、今回は大変な
問題です。死亡例を含む健康被害
者が服用した製品のロット番号が
特定されているようですので一刻
も早い疑わしいロット番号製品の
回収、破棄、そして原因究明をお
願いたいです。

卓話

「フレイルとサルコペニア」

アポットジャパン合同会社
副支店長 吉村 和樹さん

まずフレイルの定義を「紹介させていただきます。フレイルとは「加齢により、心身の活力が、徐々に低下した状態」を表します。語源は、英語の「Frailty(虚弱)」です。ただ「虚弱」には、もう健康には戻れない」という、弱々しいイメージがあることから、日本老年医学学会より「フレイル」という言葉が、提唱されました。

「フレイル」を理解するための、3つのポイントを、説明させていただきます。

ポイントとして、『フレイルは「健康」で「要介護状態」の中間点とことです。フレイルは、「小さな衰え」から「生活」困難、身体機能の衰えの段階です。小さいな衰えは、気づきにくいですが、歳をとったせいで済みます。フレイルの兆候に「気づく」ことが大切です。ただしフレイルは、健康と要介護の「中間点」です。フレイルは、介護が必要な「要介護状態」とは異なります。



ただ早く、適切に対処することが重要です。それにより、今より悪くならないように維持、そして改善につながることも重要です。そのことにより、健康に戻れる可能性があります。一度要介護状態になってしまつて、健康な状態に戻る可能性は、低くなつてしまいます。できるだけ、フレイルの段階、それも、早い段階で気づいて、改善することが重要になります。

ポイント3は『フレイルには、多面的側面がある』ということです。フレイルは「身体機能の衰え」と認識されがちですが、それ以外に「社会性の衰え」や「心・認知の衰え」もフレイルの要因になるといえます。多面的側面があります。「社会性の衰え」「いわゆるソーシャルフレイルは「友達つきあいが減った」「閉じこもり」「孤食(こしょく)」「なぐ、社会でのかかわりを、持たなくなること」を指し、経済的な問題も含まれます。心・認知の衰え、メンタル・コグニティブフレイルは、「何もする気にならな」「何かをするのがおっくう」などのフレイルが、さらに進むきっかけとなる、心や精神状態を表します。

以上のように、フレイルには多面的側面があることがわかります。

第1段階は、社会・心のフレイル期です。フレイルが徐々に進行する中で、さまざまな変化の兆候が表れますが、特に社会性がなくなることがフレイルの入り口となる

ことがわかってきました。例えば毎日一人で食事をする「孤食」があげられ、そういった高齢者は相談できる家族や友人がおらず、うつ傾向の割合が高いことも報告されており、健康意識の低下や外出が減るなどがあり、それらに加え、虫歯や歯周病なども合併することがあります。

第2段階は栄養面のフレイル期です。第1段階の「外出が減り、家に閉じこもる」をそのままにしておくと、やがては食べる機能の障害や身体機能の低下をきたしてしまいます。後ほど述べますが、「食べる」に関わる機能や歯科口腔の問題を「オーラルフレイル」といいます。以前に比べ、「飲み込みにくい」「食欲不振」「食事のかたまり」などがオーラルフレイルの初期段階の症状です。それにより、徐々に栄養状態が悪化してくることが考えられます。また、小さいな身体機能の低下もあり、筋肉量の減少や筋力の低下の初期症状として、「疲れやすい」「歩く速さが遅くなる」「つかむ力が弱くなる」などが感じられるようになります。

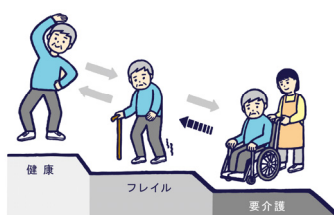
第2段階のフレイル期は、幅が広く多くの方がこの段階に収まります。この段階でフレイルに気づき早期に対処すれば、第3段階以降への進行を防ぐことが可能で、かつ健康状態に戻ることも可能です。逆に第2段階でフレイルの兆候を見過ごしてしまつて、第3段階

になってしまい、前の段階への回復は難しくなっています。

第3段階は、「身体面のフレイル期」です。第2段階で感じた「口腔機能の低下」がより進んだ状態です。口腔機能の低下では、「しっかり噛めない」「むせが頻繁に起こる」「舌の機能の、著明な低下」など、オーラルフレイルがより進んだ状態になります。身体機能の低下では、サルコペニアや低栄養により、筋力の低下があらかになり、腰痛、ひざ痛そして、病気がちなこととなり、生活機能が低下するほどに、身体が衰えたと、感じるようになってしまいます。

第4段階の『重度フレイル期』は嚥下障害、咀嚼機能不全、経口摂取困難、運動・栄養障害、長期臥床など要介護状態になります。

フレイルに関する「サルコペニア」について説明します。サルコペニアとは、『加齢による、筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態』を表しています。サルコペニアという言葉は英語で、その由来は、ギリシャ語の「サルコ」(筋肉)と、「ペニア」(減少)を合わせて、「サルコペニア」という言葉が出来ました。サルコペニアは、『身体的特徴を示す病態』と



になってしまい、前の段階への回復は難しくなっています。

第3段階は、「身体面のフレイル期」です。第2段階で感じた「口腔機能の低下」がより進んだ状態です。口腔機能の低下では、「しっかり噛めない」「むせが頻繁に起こる」「舌の機能の、著明な低下」など、オーラルフレイルがより進んだ状態になります。身体機能の低下では、サルコペニアや低栄養により、筋力の低下があらかになり、腰痛、ひざ痛そして、病気がちなこととなり、生活機能が低下するほどに、身体が衰えたと、感じるようになってしまいます。

第4段階の『重度フレイル期』は嚥下障害、咀嚼機能不全、経口摂取困難、運動・栄養障害、長期臥床など要介護状態になります。

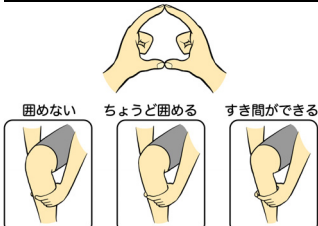
フレイルに関する「サルコペニア」について説明します。サルコペニアとは、『加齢による、筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態』を表しています。サルコペニアという言葉は英語で、その由来は、ギリシャ語の「サルコ」(筋肉)と、「ペニア」(減少)を合わせて、「サルコペニア」という言葉が出来ました。サルコペニアは、『身体的特徴を示す病態』と

逆の足で膝の角度を90度になります。そして親指をふくらばさの後ろ側におき、ふくらばさを囲みます。指が届き、隙間ができた場合、サルコペニアの可能性が高いです。

して、フレイルの大きな要因のひとつです。この「フレイル・サイクル」は「栄養とサルコペニアの悪循環」を表しています。低栄養がサルコペニアにつながり、そして身体を動かして使われるエネルギーが低下し、食欲もなくなり、さらに低栄養を進めてしまいます。

サルコペニアは『要介護状態の入り口』となりえる病態ですが、適切な食事や運動で、筋肉量や筋力の維持・改善を期待することができます。身近な、小さいな兆候として、「まずすのこ」があらす、「階段を登れない」「重いものが、持てなくなった」「歩くのが、遅くなった」など、以前の「自分との違い」がサルコペニアの兆候です。

「サルコペニアの簡単セルフチェック法」として、「指輪っかテスト」を紹介いたします。「指輪っかテスト」とは、ふくらばさの太さを測ることで、『身体全体の筋肉量のおおよそ』を知ることができ、指輪っかテストを行う時は、まず椅子に座ります。次に利き足とは逆の足で膝の角度を90度になります。そして親指をふくらばさの後ろ側におき、ふくらばさを囲みます。指が届き、隙間ができた場合、サルコペニアの可能性が高いです。



逆の足で膝の角度を90度になります。そして親指をふくらばさの後ろ側におき、ふくらばさを囲みます。指が届き、隙間ができた場合、サルコペニアの可能性が高いです。

いと評価できます。この指輪つかテストのポイントは「継続的にフルフットワーク」することです。フレイルに大きく関与するサルコペニアは、早期の発見が重要です。「指輪つかテスト」で定期的に半年もしくは1年に1回、変化を見るのが大切です。

筋肉量の減少に対して、高齢者に必要な栄養素として、まずはおめいたんぱく質があげられます。たんぱく質の主な働きは、「身体を動かすエネルギー」となることです。「筋肉を合成する」ことです。もし摂取量が少ないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されてしまい、筋肉の合成に使われることが減ってしまいます。しかし、たんぱく質をしっかりと摂れば、高齢者でも筋肉は増やすことが出来ます。

たんぱく質の1日の必要量は、体重1kgあたり1.2〜1.5gと言われています。たんぱく質、体重80kgの場合、たんぱく質の1日必要量は20〜80gになります。たんぱく質を多く含む食品は、肉や魚、大豆製品や卵、多く含まれるもののONSでも、効率良く、たんぱく質を摂ることが出来ます。注：ONS（経口的栄養補助剤）Oral Nutrition Supplement（pliments）

次に、高齢者に必要な栄養素として、分岐鎖アミノ酸BCAAを説明します。アミノ酸は、たんぱく質を作る成分で、特に、分岐鎖

アミノ酸BCAAは、身体に欠かすことのできない、必須アミノ酸です。そして、筋肉の30〜40%はBCAAで構成されています。また、BCAAの中でもロイシンは、筋肉の合成を、促進する働きがあります。BCAAは体内では作ることができないため、食事やONSで摂る必要があります。

高齢者の筋肉のために、必要な栄養素として、HMBという栄養素があります。HMBは、からだに「筋肉を作れ」という命令を出す働きがあります。そして、HMBは、特に高齢者において、筋量を維持、または回復させる働きがあることが明らかになっています。また、HMBは、ロイシンが体内で変化したのですが、ロイシンからわずか5%しか生まれなため、希少な栄養素といえます。

高齢者の筋肉や骨のために、必要な栄養素として、ビタミンDを説明します。高齢者は、ビタミンDを合成する能力が、低下しています。体内のビタミンDが減ると、転倒や骨折のリスクも増えるといわれています。また、ビタミンDの補給で、筋力増加や、転倒予防が期待されています。報告されています。

フレイルは、衰えに気づき問題点を見つけた早い段階で対処します。もし「食べる」問題があれば、ONSのサポートによる栄養を確保し、

原因に対処します。アバンドは、日本で初めて「HMB」を配合したアミノ酸飲料です。HMB1.200mgに加え、条件付き必須アミノ酸である「L-グルタミン」「L-テアラギニン」を各1.000mgと高用量で配合しております。1ロー2袋を目安に摂取いただけます。通常は体格や年齢、疾患や病態に合わせて適宜調整いただければと思います。体格の小さい高齢の方は、1ローを目安に摂取いただくことが多く見られます。

アバンドの調整方法と保管方法をお示します。1袋を240mlから300mlの水に溶解します。水分量が必要に応じて適宜調整いただいて構いません。経管投与される場合は、60〜80mlの水で溶かしていただいても結構です。カテーテルチップシリリンジでアバンドを注入し、30mlの水でフラッシュしてください。調整後すぐに飲まない場合はフリップやアルミボトルでフタをして冷蔵庫に保管してください。また、調整後24時間以内にお飲みください。

■新会報電話（3月21日例会） 「1-1の発展と井上生みの」

森 泰弘さん

私の自己紹介をさせていただきます。私、株式会社アルフレッドという会社で代表取締役をさせていただいております。仕事の内容で

しましては、Web制作、アプリ開発や動画制作など、主に1-1の商流に関わる部分を携わらせていただいております。もう1社合同会社フオクフックという会社でも代表をさせていただいております。こちらの方は、パソコンの組み立てや販売、各種補助金の申請業務の代行を行っております。

私の会社の経営理念は「社共通で、最高のおもてなしで、関わる全ての人に喜びと感動を届ける」です。創業当時28歳の時にこの経営理念をきっかけに、いろいろな管理念をきっかけに、いろいろなホームページ制作やサーバー管理、ウイルス駆除システム開発、広告代行です。皆さんがスマートフォンやパソコンで見えるホームページのサイトだったり、皆さんが良くご利用されるインターネットバンキングのワンタイムパスワードなどの開発も行っております。

1-1事業の強みとしては、今徐々に活発化している1-1の業界ではありますが、どんどん新しい言語が生まれてきています。パソコンと呼ばれるアプリケーションを作るコードだったり、RPA（ロボティック・プロセス・

自動化）を導入するための専用のコードだったり、新しいプログラムの言語が出てくる中で、それをいち早く先取りして、自社で開発できるスキルを学ぶ必要があります。1-1事業の私の会社では、最先端の行動を先読むことができるのが強みとなっております。そして、PC販売ですが、こちらは少し前に、ビットコイン等のマイニングと呼ばれるビットコインを発掘するようなパソコンを組み立てていました。今ではeスポーツと呼ばれるゲーミングPCや、CADソフトを動かすための専用のハイスペックなパソコンを組み立てて製造し、販売しています。

これから1-1が発展していくあたり、僕たちは常に新しいことを発見して、それを皆さんに提供していかなければなりません。世の中を先に読み対応を続ける必要があるのです。

ただ、世の中の動きが早いというのは様々な問題を生むもので、最近起こった事例を例にします。「シエンダー」と呼ばれる方が私の会社に面接に来ました。彼いや彼女は、体は男性ですが心は女性と話していました。彼はこう言いました。「心は女性です、見た目は男性です、女性トイ使ってるんですか?」私の会社は男子トイ、女子トイしかありません。弊社は社員が多いので、多

様性というものも考えているつもりでしたが問題を目の当たりにすると「反応」困ってしまいました。多様性を重んじているのであれば、その方を雇って女子トイレを使わせる。しかし一緒に働くのは私ではなくスタッフたちです。まずはスタッフたちこそでいいのだから、女子社員の方は猛反対の二極化の返答となりました。その多様性というものをどうも受け取るか、自社の多様性の落としていくかを明確に決めることが必要だと感じました。私の会社での課題になってくるなというのを痛感しました。

結果その方は不採用にさせていただきました。時代の流れで昔では思ってもいない問題が生じる。その時の私たちは何に向かっているかというのを聞いていけばいいのだと思います。ただ、やはり最後は信じるべきものは、私は経営理念だと思っています。自分の軸となる経営理念に反しない会社経営を行っていかれたらと思います。「最高のおもてなしで、関わる全てのの人に喜びと感動を届ける。」の理念を念頭に置いた決断であればきっと間違いは起らないだろうと思っております。

私が大須ロータリーで学ぶ機会をいただくにあたって皆さんのお話を伺う姿や「拳手」投足はロー

タリーの歴史、築き上げられた伝統の重みを感じさせていただけません。それを私も皆様と向かい合い見習わせていただくことで自身の成長に繋がると考えています。ぜひ今後もしっかり指導いただければなと思っています。

以上で私の卓話とさせていただきます。ありがとうございます。

「産業界の現状と今後の目標」

安江 優さん

産業界とは

産業界とは、以下のような職務を行うこととされています。(1)健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づき労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。(2)健康教育健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。(3)労働衛生教育に関すること。(4)労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。産業界は、労働者の健康を確保するため必要があると認めるときは、事業主に対し、労働者の健康管理等について必要な助言をする事ができます。また、産



業医は、少なくとも毎月1回作業場等を巡視し、作業方法又は衛生状態に有言の恐れがあるとき

は、直ちに労働者の健康障害を防止するため必要な措置を講じなければならぬこととなります。

事業者としての義務

職場において労働者の健康管理等を効果的に行うためには、医学に関する専門的な知識が不可欠なことから、常時50人以上の労働者を使用する事業場においては、事業者は、産業界を選任し、労働者の健康管理等を行わせなければならぬこととなります。

労働者数50人未満の事業場については、産業界の選任義務はありませんが、労働者の健康管理等を行うのに必要な医学に関する知識を有する医師等、労働者の健康管理等の全部又は一部を行わせるように努めなければならぬこととされています。

なぜ産業界が必要なのか？

1. 労働災害の予防と対応：産業界は労働災害を予防するための助言や指導を行い、災害が発生した際には適切な応急処置を行う役割があります。
2. 従業員の健康管理：定期健康診断の実施や健康相談の受け付けなど、従業員の健康管理に関する業務を担当します。
3. 労働環境の健康面への配慮：労働環境の健康面に配慮し、有害因子の除去や改善、適切な労働環境の整備を行います。
4. 法令遵守と労働安全衛生教育：労働安全衛生関連の法令遵守の

サポートや、従業員への労働安全衛生教育の実施なども担当しています。

これらの役割を通じて、産業界は企業や組織における労働者の健康と安全を確保し、労働環境の向上に貢献する重要な存在となっています。

産業界の現状

※統計調査からみた現状と課題

労働安全衛生基本調査平成12年における、非常勤産業界の年間の勤務時間は平均36時間であり、月あたり3時間程度となっている。また、中央労働災害防止協会が平成22年に全労務事業場を対象とした調査の結果、労働者の健康活動に関する実態調査結果によると、産業界の活動頻度が「1か月に1日程度」未満となっている事業場は33.1%あった。

産業界健康活動の実施状況については、健康診断結果に基づき有見者の就業上の措置の検討・実施を行っている割合が64%、保健指導が64%であるのに対し、メンタルヘルス教育の実施が36%、メンタルヘルス不調者が出た場合の対応が40%となっている。産業界保健体制と活動の実施状況を見ると、産業界のみが選任された事業場より、保健師又は看護師が配置された事業場において産業界保健活動が充実しているなど、産

業保健体制が充実している事業場ほど産業界保健活動が充実している状況にある。

- 労働者健康状況調査(平成19年)によると、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は約34%であり、未だ約7割の事業場が取り組んでいない状況にある。事業場が対策に取り組んでいない理由としては、専門スタッフがいない約44%、取り組み方が分からない約42%となっている。
- ### 今後の産業界のあり方や目標
1. 多様化するニーズに対応した産業界の位置づけ
 2. 取組を推進すべき産業界保健活動
 3. 産業界の実施体制・担い手
 4. 産業界を担う者の資質向上
 5. 中小企業における産業界保健活動
 6. 生産性向上効果
 7. IT技術の活用促進

以上について考えていかなければいけない中で、まずは自身の事から優先してみたいかができるかが。

4月11日(木)例会の案内
ハイワイ例会 *通常例会
SPEAK OUT DAY
※ハイワイ4月10日(水) Zoom参加予定

公共イノベーション委員会
近藤 明美・小澤 幸男
松本 哲朗・桑山 光俊
*本文は、原則、頂いた原稿を転載しています。