

国際ロータリー第2560地区  
ガバナーテーマ

「楽しいロータリーで  
つながろう」

高田ロータリー今年の  
スローガン

「地域、次世代と共に、  
明るく!楽しく!!朗らか!!!に  
奉仕を実践しよう」



2019～2020年度

国際ロータリー会長 マーク・ダニエル・マローニー  
2560地区ガバナー 大谷 光夫  
高田ロータリー会長 高坂 光一  
幹事 高橋 正彦

事務局:新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号  
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534  
メールアドレス: takadarc@joetsu.ne.jp  
例会場: デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員  
加藤 公一 宮川 大樹 藤林 陽三 山田 守  
木村 隆

## 第17回例会 ■ 11月15日(金)

No.17

### 会長挨拶 ● 高坂 光一

#### また一人、素晴らしい方に出会えました



今日は年一度の医師会館移動例会  
です。朝から受診された皆さん、お  
疲れさまです。

今朝、富山から戻ってまいりまし  
たが、最高の秋空の下、くっきりと立山・剣岳が  
映え、秋の深まりを感じながら気持ちの良いドラ  
イブでした。

先日、奈良東大寺で行われた上越教育大学 川  
村先生の二月堂修二会講座に参加してきました。  
その際、私の斜め前方で一人の老僧が熱心に耳を  
傾け、メモを取る姿に「この歳になって尚、学ぶ  
姿勢がすごいな」と感心していました。講座終了  
後に川村先生にお尋ねをしてみたら、東大寺の重  
鎮の一人で御年 96 歳、75 歳を過ぎてから毎年論  
文、数年に一冊本も執筆しているとのことでした。  
先生曰く「好奇心、探求心が益々旺盛になってこ

られている」とのことでした。肉体の衰えを防ぐ  
ことはたやすくありませんが、精神は考え方一つ  
で衰えを防げ、幾才になってもフレッシュでいら  
れるものなのだ改めて教えられました。

ロータリーもそのような方と多く出会います。  
十年後、二十年後、自分もそのような方たちと同  
じように元気でいられるかなと、ふと考えてしま  
いますが、少なくとも、好奇心を失わず、疑問に  
気づき、可能な限り本物に触れ、素直に生きてい  
こうと思います。

とりあえずは、2035年9月2日の皆既日食、  
今まで声がけしてきた方々と一緒に見るのが楽し  
みです。あと16年♪

### 出席報告

出席率 92.31%

### メイクアップ

大谷光夫君 (11/5 小千谷 RC・雪国魚沼 RC・越

後魚沼 RC、11/12 田上あじさい RC 公式訪問)  
大谷光夫君・牧野章一君 (11/9 新潟南 RC 創立  
60 周年記念式典)  
堀井靖功君 (11/11 ロータリーの友委員会)  
遠藤 巖君 (11/13 新井 RC)  
大谷光夫君・本山秀樹君 (11/15 糸魚川 RC・糸

魚川中央 RC 公式訪問)

## 幹 事 報 告

報告：11 月 22 日ガバナー補佐事前訪問 (13:30  
～ 14:30 クラブ協議会)、2019-2020 年度  
現況報告書 11/22 配布

## 卓 話

### あなたの腎臓、大丈夫ですか?～見逃さないで慢性腎臓病CKD～



上越教育大学保健管理センター 所長 上野 光博 様

あなたは腎臓の働きを知っている  
でしょうか。「腎臓は尿を作ってい  
るところ」という回答が多いでしょう。確かに  
腎臓は尿を作っていますが、単に水分を体から出  
しているだけではなく、体内で産生された老廃物  
や酸を排泄し、水分や電解質の調節をしています。  
私たちが日々いくら飲み食いしても体重や体調が  
激しく変わらないのは腎臓のおかげなのです。さ  
らに、腎臓は血圧の調節、赤血球の産生、骨代謝  
の維持でも大事な役割を持ち、最近では脳、心臓、  
肺など他臓器とも密接な関係を持ち、ヒトの寿命  
に大きく関係する大事な臓器といわれています。

さて、慢性腎臓病 CKD という言葉を聞いたこ  
とがあるでしょうか。メタボリックシンドローム  
は聞いたことがあるでしょうが、今、医療界  
のみならず、マスコミでも CKD はよく取り上げ  
られています。CKD は進行すると末期腎不全と  
なります。人工透析患者さんは年々増加し、現在  
約 33 万人となっていますが、原因となる病気の

43%は糖尿病で、15%が高血圧です。すなわち  
CKD は生活習慣の乱れが関与する病気であると  
言えます。

それでは腎臓の検査で最も大事なものは何で  
しょうか。それは尿検査と血液のクレアチニン測  
定検査です。尿検査は腎臓から蛋白、赤血球、糖  
などが出ていないか、クレアチニン検査は腎機能  
eGFR がどの程度か、を知る検査です。CKD と  
は3ヶ月以上、蛋白尿などの腎障害があるか、腎  
機能低下 (eGFR 60ml/min/1.73m<sup>2</sup>未満) が持続す  
る病態を指しています。成人の約 13%が CKD で  
あり、蛋白尿が多い人ほど、腎機能 eGFR が低  
い人ほど早く人工透析に導入されやすく、また  
CKD の経過中に心血管病死になりやすいことも  
知られています。蛋白尿や腎機能低下を検診や人  
間ドックで指摘されたら、必ず医療機関を受診し、  
精密検査、治療や保健指導を受けてください。

あなたは蛋白尿が出ていませんか? 自分の  
eGFR がいくらか知っていますか?