

2024-2025
週報



R I 会長 ステファニーA. アーチック
R I テーマ 『ロータリーのマジック』
地区ガバナー 五十幡和彦
地区スローガン 『入って良かったロータリー』



国際ロータリー
第2570地区

狭山中央ロータリークラブ

会長 寶積英彦 会長エレクト 江原伸夫 副会長 高田虎光 幹事 柴田譲

事務所 〒350-1305 狭山市入間川1-24-48
TEL: 04-2952-2277 FAX: 04-2952-2366
E-mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp HP: https://www.schuohrc.org
例会場 ニックス 〒350-1305 狭山市入間川4-25-3 TEL: 04-2954-9595



[第3グループ 例会日: 入間 所沢 飯能 新所沢 日高 所沢西 新狭山 所沢東 入間南 狭山中央金]

第1404回 (5月23日) 例会の記録

点 鐘 寶積英彦会長
齊 唱 我らの生業
第2副SAA 宮岡会員 清水(幸)会員
出席報告 出席向上委員会 沼崎委員長

会員数	出席者数	出席率
20名	17名	85.00%

本日のお客様 高田虎光副会長

ひまわり倶楽部代表 井島 美由紀 様

会長の時間

寶積 英彦 会長



夢の「ダイエット薬」！？ 痩せ薬って安全なの？

最近話題の薬を中心に、効果や安全性について

? こんな広告を見たことはありますか？

Remote Medical Clinic

5日分の飲むだけダイエット
1,000円
送料
※送料
※送料

GLP-1
ダイエット
医療の力で
なりた自分になる！

POINT
5日分
1,000円
※送料

POINT
飲み水1つで
すべて完結
※送料

POINT
飲むだけ
ダイエット
※送料

通販で買える病院の薬

痩せる薬
ランキング
TOP10
...
「我慢せずに痩せたい」

生活習慣病 治療薬 糖尿病薬 エイジングケア 美容薬について クリニック紹介

糖尿病改善・メディカルダイエット
SGLT2阻害剤

尿に糖を出すことで血液中に再吸収されず血糖値を改善・体重減少効果も期待できます。

? 使ってみたい？

東京新聞 TOKYO Web

肥満薬をダイエットに使わないで！約30年ぶり
発売の新薬「ウゴービ」潜むリスクは...
同じ作用の薬でトラブル

「強い薬は専門医の下で正しく使わないと健康被害も」

血糖値を下げるほか、中枢神経に働きかけて食欲を抑える働きもある新薬「ウゴービ」。使用できるのは、高血圧、脂質異常症または2型糖尿病のいずれかがあり、食事・運動療法を行っても十分な効果が得られないといった条件に当てはまる人に限られる。

皮下注射で週1回投与し、少しずつ量を増やす。最大1ヵ月で約4万円かかる。68週間まで使用できる。日本肥満学会理事で群馬大生体調整研究所の北村忠弘教授は「高い効果が期待される久しぶりの新薬だ。社会的なインパクトは大きい。一方、これまでなかなか開発されてこなかったのは、同種の薬に精神的な副作用などがあったからだ」と話す。

ウゴービの副作用には、吐き気、低血糖や急性膵炎などが挙げられる。北村氏は「強い薬でもある。専門的な知識のある医師の下で適切に使用しなくては、健康被害が出る懸念もある。」と指摘する。

社会問題にも？



痩せ薬って一体何？

実は色々ありますが、最近特に多く話題に出るのが、**GLP-1製剤**(グルカゴン様ペプチド-1):
ホルモンの作用でインスリンが分泌
血糖値減少効果＝糖尿病治療薬



脳に働きかけ食欲を抑制する！
内臓脂肪の減少効果も！

SGLT2阻害剤(ナトリウム/グルコース共輸送体2):
原尿に含まれる糖を体に戻すたんぱく質SGLT2を阻害する事で糖を外に出す
血糖値減少効果＝糖尿病治療薬



個人差はあるが、200～300kcalの糖を外に出す！



本当に痩せるの？

国内第Ⅲ相臨床試験：SURPASS J-mono 試験
体重のベースラインから投与52週までの変化量【副次評価項目】(検証的項目)【参考情報】



何故安易に使ってはいけない？

副作用リスクが高い
GLP-1の副作用:悪心 下痢 低血糖 膵炎
SGLT2阻害薬の副作用:性器・尿路感染症等 低血糖 腎盂腎炎 脱水

いずれも、本来使用すべきでない痩身の方が服用した場合、副作用リスクが高まる可能性もある！



悪徳美容クリニックにはご用心！

日本では未承認の用法・用量が指示される可能性があり、本来起こりにくい副作用を引き起こすかもしれません。

重い副作用が起きたとしても助けてはくれないかも…。
また自己責任での使用となる為、副作用救済制度も適用されません。

自由診療となり薬価も非常に高価(通常薬価の2～3倍程の値段で販売するクリニックが殆ど)であり、途中で辞めたくても返金されないトラブルの報告もあります。

痩身目的等のオンライン診療トラブルや、ダイエット目的で数か月分の糖尿病治療薬が処方される「定期購入トラブル」が目立ちます。他の薬との組み合わせや副作用の説明がなく、キャンセルもできません。



何か使えるものはないの？

日本初内臓脂肪減少薬 アライ

1か月分薬9,000円

ドラッグストアで購入可能

但し、以下条件を全てクリアできたら、ドラッグストアで購入し服用することができる

条件：

購入に際し、3か月前から生活習慣改善に取り組むことが必要

＜例＞食事:週1回はごはんの量を減らした

運動:週1回は歩く量を増やした

また、購入前1か月の生活習慣記録を薬局に持参(最低週1回の記録が必要)

実際の購入前に、薬剤師とチェックシートを用いて本剤を服用できるかチェックを行う

(薬剤師の判断で本剤を販売できない場合や、受診を勧められる場合がある)



生活習慣記録

生活習慣記録

食事・運動の記録 (生活習慣の改善)

生活習慣記録

食事の記録

運動の記録

体重管理の記録

薬剤師のチェックシート

アライ服用時の注意点：

服用時の注意
便が脂っぽくなる
便が近くなる
お腹が張る
下痢
腹痛

❖ 対策・アドバイス：脂っこい食事は控えめに！



おならをすると便が漏れる
気づかない間に肛門から油が漏れる

❖ 対策・アドバイス：油漏れ・便漏れには便漏れパッドで対策！





まとめ

- ① 現状日本では薬で痩せる事は中々難しい
- ② 自由診療には多くのリスクが存在します
- ③ 肥満では無い方が使うのは特に危険

海外では肥満症治療薬の開発は活発に行われています。将来的には、ごく普通に使える日が来る…かもしれません。

運動と「食事」が一番大事！

幹事報告

＜ 柴田 譲 幹事 ＞

報告

- ・新狭山RC創立38周年記念例会について
日時：5月26日(月) 18:30-20:30
場所：歌音(狭山市富士見1-5-6 B1)
会費：¥9,000-
当クラブから、柴田譲幹事・江原伸夫会長エレクト出席予定
- ・ミャンマー大地震災害支援金について
クラブ活動費より¥50,000-の寄付を決定
近日中、地区事務所の指定口座へ振込予定
- ・「年度納め慰労会家族同伴夜間例会」開催
場所：喜代川
時間：18:00~20:00
会費：¥8,000-
アトラクションなし・カラオケあり
出席調べを回覧

回覧

- ・地区事務所より「規定審議会報告書」
- ・ハイライトよねやま
- ・新所沢RC・所沢東RC・入間RC・飯能RCより「2025-26年度役員・理事のお知らせ」

委員会報告

- ・R情報・雑誌委員会 ＜ 田端都女子 委員長 ＞
「ロータリーの友5月号」の紹介



【横組み】

RI会長メッセージ……………P4-6

特集 青少年奉仕月間……………P7-11
ミライへの扉を開く

視点 ガバナーのロータリー・モメント・P12-16
THE PARTNER—探訪⑥……………P18-19
RI日本事務局
よねやまだより……………P20-21
Campus & Diary ⑦
People of action around the globe…P22-23
世界中で活躍する「世界を変える行動人」
PIC OUT PROJECT……………P24-25
海も、国境も、言語も超えた
宝の海プロジェクト
ROTARY AT WORK……………26-28
地区大会略報V……………P29

【縦組み】

SPEECH……………P4-8
企業・組織における
メンタルヘルスはなぜ大事か
この人 訪ねて……………P9-12
安福良直さん 東京山の手RC
にっぽんふうど……………P13
インパクト大な九州編
友愛の広場……………P16-18
卓話の泉……………P19

外来卓話

狭山市こども食堂

ひまわり倶楽部 代表 井島美由紀 様



狭山中央ロータリークラブの皆様には、長きに渡って数々のご支援をいただき、心より御礼申し上げます。今年度は小型発電機一式とレトルト食品を頂きました。発電機はこれまでリースをしていましたので、本当にありがたく、様々な機会でもとても重宝しております。

私は、通常は狭山市社会福祉協議会の自立相談支援員として働いております。しかし残念ながら、そこではなかなか担えないこと、かなえられないことがたくさんあります。それを実現するためにこのひまわり倶楽部を立ち上げ活動しております。本日は、そのひまわり倶楽部の活動を皆様にご報告したいと思います。

ひまわり倶楽部活動報告

狭山市内の子ども食堂

市内11か所にて開催されていますが、各食堂とも月に1回の開催がほとんどとなっています。

お互いに情報交換を行ったり、食材を提供し合ったりと良い関係を保ちながら、市内の子ども達を応援しています。

「相対的貧困」と「絶対的貧困」

相対的貧困:

所得の中央値の半分を下回っている人の割合

絶対的貧困:

栄養不良、悪環境、高い乳児死亡率などによって特徴付けられ、人間らしい生活からはほど遠い状態

子どもの貧困の状況となぜ？子どもの支援なのか？

継続的な貧困率の上昇

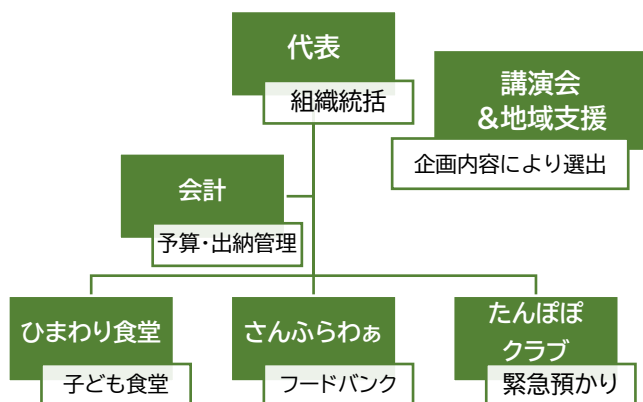
ひとり親家庭の貧困率の高さ

母親(女性)の貧困

乳幼児の貧困率の高さ

事業体制

活動内容の拡大に伴い事業部制を導入(H29.11~)



運営上大事にしていること

- ・ 食品衛生とプライバシー保護(子どもたちを守る)
- ・ 完全無料(本来必要な子どもが参加しやすいように全て無料とする)
- ・ 来てくれた子どもたちを「特別」にしないこと
- ・ 地域のすべての子どもを対象とし、その中に本当に必要な子どもが一人でもいれば良いという方針(本来必要としている子どもに配慮し、いじめの原因などにならないように配慮する)
- ・ 100人の子どもの中に1人の必要な子どもがいたときに、99人がその1人を排除しないような社会に
- ・ お金を持っていたとしても、たとえそうでなくても、同じテーブルの食事を食べてお腹を満たしてほしい

運営の財源

- ・ 県社協、市社協、赤い羽根共同募金等の助成金
- ・ 会員会費
- ・ 狭山中央ロータリークラブ様

- ・ 地域の方々からの食材等のご寄付
- ・ 地域のお祭りやイベントでの出店
- ・ 空き缶(アルミ)リサイクル
- ・ ポスティングアルバイトによるご寄付

運営の課題

- ・ 財源の確保:
材料費・家賃・光熱費等
「助成金ありき」だけだと、情勢に左右される
- ・ 担い手の確保:
ボランティア・マンパワー確保
ボランティア故のフアジイな部分、負荷の分散 ➡ ボランティア自身の事も守りながら、新たな担い手の確保、子どもたちを守る意識の育成
- ・ 活動の安定継続:
ブームでおわらせない

ひまわり倶楽部の目指すところ

こんなに豊かな日本なのに・・・。

お腹が空いて困っている子どもがいます。事情は様々です。母子家庭、両親が病気等で、働けない家庭の子…。誰が悪いわけでもないのに、みんなお腹を空かし、我慢しています。

そんな子どものお腹と心を少しでも満たしてもらえようと、私たちは「今できる事」として活動を開始しました。

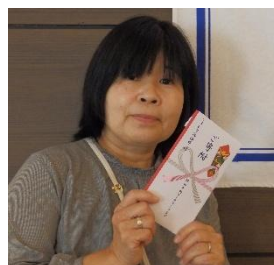
さまざまな事情により、満足な食事ができない子どもたちへ、温かい食事を届け笑顔になってもらうために。元気になった子どもたちがこれからの未来を作っていくように。

ひまわり倶楽部では、多くの地域の方々に「現代社会における生きづらさ」を知っていただく事で、地域の住民同士でセーフティーネットを張り、支えあうことで孤立を防ぐことができると考えています。

ひまわり倶楽部へ70,000円を寄付



寶積英彦会長より井島美由紀様へ



尚寿会グループフリーマーケットの売上金の一部70,000円をお渡ししました。

ニコニコボックス

＜ 浜野貴子 副SAA ＞

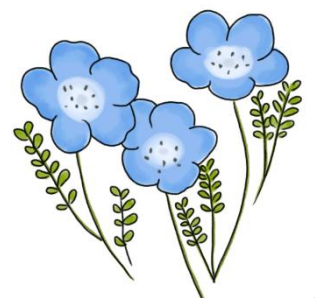
- 實積会員 今週はとても温かでした。週末から雨模様。それでも本日は大安です。ひまわり倶楽部代表井島様、おひさしぶりです。貴重な卓話、楽しみにしております。
- 柴田会員 本日は、ひまわり倶楽部の代表者井島様に、私共のクラブに近況報告をしていただきたく、出席をお願いしました。本日の卓話、宜しくお願い致します。
- 江原会員 ひまわり倶楽部代表井島美由紀様、お忙しいなかお越しいただきありがとうございます。本日のお話しを楽しみにしております。よろしくお願いいたします。
- 浜野会員 ひまわり倶楽部代表井島様、本日は卓話にいらして頂いて有難うございます。卓話楽しみに来ました。宜しくお願い致します。
- 稲見会員 ひまわり倶楽部代表井島美由紀様、今日の卓話よろしくお願い致します。
- 小林会員 本日は井島さんにおいで頂いています。いつもありがとうございます。
- 小島会員 ひまわり倶楽部代表井島美由紀様、ようこそおいでいただきました。日頃の活動のお話し、伺うのを楽しみにしておりました。宜しくお願い致します。
- 栗原会員 井島様、お久しぶりです。今年もじゃが芋豊作の様です。
- 宮岡会員 5月の例会をやすみましたが、一番茶の収穫も無事終わりました。年寄りの手伝いもいくらか役に立ちました。感謝です。
- 田端会員 ひまわり倶楽部代表井島美由紀様、本日はありがとうございます。様々な事に取り組んでおり、大変さを感じております。本日楽しみです。
- 高田会員 ひまわり倶楽部井島様、本日はお忙しいところありがとうございます。
- 若松会員 ひまわり倶楽部代表井島様、本日の卓話宜しくお願い致します。楽しみにしていました。

渡邊会員

ひまわり倶楽部代表井島美由紀様、お忙しい中お越し頂きありがとうございます。本日の卓話を楽しみにしておりました。どうぞよろしくお願い致します。

◆ 次の例会 ◆

- 6月13日(金)
例会臨時変更
年度納め慰労会家族同伴夜間例会
18:00～ 喜代川
- 6月20日(金)
第2副SAA：田端会員 若松会員
クラブ協議会(退任挨拶)
- 6月27日(金)
例会取り止め





凡事徹底