

12月12日の例会記録 (No.2072)

★出席報告 山崎委員

会員数 29名 (内出席規定適用免除 14名) 出席者21名, 欠席者4名
出席率 84.0% make-up後の出席率 92.31%

★欠席者

清水君, 高旗君, 森安君, 犬飼君

★ゲスト&ビジター

本日はおられません。

★会長挨拶&報告 恩田会長

今日は「いい(1)じ(2)いち(1)じ(2)」の語呂合わせで、日本漢字能力検定協会(漢検)が1995年に制定した「漢字の日」です。世相を象徴し、表現する漢字として「災」が選ばれ、京都の清水寺の貫主によって発表されました。「災」が選ばれたのは2004年以来14年ぶり。北海道や大阪北部の地震、西日本豪雨や大型台風、記録的猛暑など多くの災害が挙げられ、来年の新元号を迎えるにあたり、災害の被害減少を願っています。

12月12日のトピックスをみると、たこ焼き店が1億3200万円の脱税に対して有罪判決。餌の改良でフグ「無毒」で養殖に成功。日大志望者26%減。記録的不漁で「大間マグロ」が高騰し寿司店から悲鳴。

○林原美術館より企画展「鳥のアト」の案内。平成31年1月26日～3月10日。後陽成天皇(1571～1617)筆の重要美術品です。

【週間でき事】 9日(日): フランス政府の燃料税増税を契機としたデモで参加者1723人が拘束。 10日(月): ゴーン容疑者ら2人を金融商品取引法違反容疑で再逮捕。 11日(火): 9日にGPファイナルで優勝した紀平梨花が成田空港に帰国。 12日(水): ①藤井聡七段が公式戦通算100勝を達成。②日本漢字能力検定協会が「今年の漢字」として『災』を発表。 13日(木): 「妊婦加算」の自己負担を廃止。 14日(金): ①防衛省が名護市辺野古沿岸部に土砂を投入開始。②東名高速あおり運転死亡事故判決で「懲役18年」の実刑。 15日(土): 日本選手権(ラグビー)で神戸製鋼が18季ぶり10回目の優勝。 16日(日): 張本智和(15)が卓球世界大会最年少王者(GF男子シングル)。

★幹事報告 岡原幹事

1. 連絡事項

○来年1月18日(金)の3RC合同新年互礼会(ラヴィール岡山, ホスト岡山西南RC)の出欠表および新年年始例会(9日)の料理準備の都合で出欠表を回覧します。

2. 他クラブ例会臨時変更

[倉敷RC] 1/17 新年家族例会, 4/4 お花見例会, 4/11 倉敷・西宮RC合同例会 (例会取りやめ) 3/28, 5/2, 6/27
[新見RC] 3/14→3/17 サンロード吉備路, 4/11 花見例会

★委員会・同好会報告

【職業奉仕委員会】本郷委員長

1月30日は職場例会(古松園)に変更します。

【副会長】木下副会長

12月9日に次期クラブR財団委員長研修会・地区補助金管理セミナー(出雲ロイヤルホテル)に参加してきました。補助金申請は3月31日が締切です。

★米山BOX&百万ドルBOX

米山BOX 2,928円(累計 56,551円)
百万ドルBOX 2,019円(累計 45,015円)



木下副会長

本日のプログラム 2018.12.19 No.2073
「雑感」 犬飼泰介 会員

12月23日(日)のプログラム
「クリスマス家族夜間例会」 18:30～

※12月26日(水)は12月23日(日)に変更のため休会
※2019年は1月9日(水)～

四つのテスト
言行はこれに照らしてから

①真実かどうか ②みんなに公平か ③好意と友情を深めるか ④みんなのためになるかどうか

岡山備南ロータリークラブ
国際ロータリー 第2690地区第11グループ

■設立/1975年(S50)10月21日
■例会日/水曜日 12:30～13:30
■例会場/〒700-0984 岡山市北区桑田町1-13 メルパルク岡山
TEL 086-223-8100 FAX 086-223-9152
■事務所/〒700-0975 岡山市北区今8丁目14-28 合同ビル2階
TEL 086-245-3318 FAX 086-245-3080
Eメール binan-rc@mx91.tiki.ne.jp

★スマイル 吉永親睦活動委員長

河口君 足立会員、卓話楽しみです。先日、インフルエンザの予防接種ありがとうございました。
木下君 ロータリー財団セミナーに参加いたしました。参加の佐藤さん、岡本さんご苦勞様
でした。本日の卓話、足立先生ご指導よろしくお願ひ致します。 恩田君 木下副会長、岡本
副幹事、佐藤委員長、12月9日出雲お疲れ様でした。 坂川君 足立先生、いつも予防注射で
お世話になってありがとうございます。本日の卓話よろしくお願ひします。 吉永君 来週より、
クリスマス例会でチャリティー景品を集めますので皆様よろしくお願ひ致します。

合計 5,000円



吉永親睦活動委員長

★プログラム 安藤副委員長

卓話「疾病予防と治療月間」 足立富郎 会員



足立会員

ロータリーの今月の月間テーマはロータリーの最優
先項目です。2018年は「ポリオ撲滅の年」に謳われ
ていましたが残念ながら「野生株による」ポリオ症例
数が11月20日現在でアフガニスタン19例、パキスタン
8例発生し、厳しい結果となりました。

「予防医学」とはポリオだけに限らず、病気に罹ら
ないようにするための予防の医学です。つまり、疾病
の発生・経過・分布・消長とそれに影響を及ぼす原因
を研究し、疾病の予防を行うことや、病気になるに
くい心身の健康増進を図るための学問
です。狭義には「病気になってしまったから、それを治すことにより、病気になるに
くい心身を作る、病気を予防し、健康を維持することです。人間ドックや健康診断も予防医学
です。2020年の夏季オリンピック・パラリンピック、そして2025年の大阪万博が予定されていますがA I（人工知能）の利用・活用
によって最新の技術革新が生まれ、血液1滴、尿1滴によって各種の癌の初期の段階が早期に発見され、治療・完治も可能になってい
ます。



安藤プログラム副委員長

【予防医学の分類】 1. 疾病の予防：健康への啓発、健康増進、特殊予防（教育・予防接種など）。 2. 重症化の防止：疾病の
早期発見と早期措置、適切な医療と合併症対策（健康診断など）。 3. 疾病の再発防止とリハビリテーションなど。 4. 人生100年
の健康寿命：高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣および認知症や禁煙指導が大切です。

【禁煙指導】 たばこの有害成分は主流煙（喫煙時、高温燃焼時）より副流煙（低温で自然燃焼時）の方が有害物質が数倍から数十倍も
多いです。ニコチン、発癌物質、ホルムアルデヒド、アンモニアなどが多く含まれているので受動喫煙が社会問題化しています。禁煙補
助薬にはα1β2ニコチン受容体部分作動薬のパレニクリン（チャピックス®）が効果的です。無煙たばこ（ガム、かぎタバコなど）・
電子たばこ・電気加熱式たばこは無害ではありません。さらに一担、吸入され肺に入ったあとは呼気の中に10分間ぐらいは排出され、
これが受動禁煙になりえます。日本は2020年のオリンピック・パラリンピック開催に向けて、「タバコフリー」を達成しなければなり
ません。岡山県医師会も「おかやまの空気はきれい」のキャッチフレーズで禁煙啓発をします。ご協力、お願ひします。日本では
神奈川県・兵庫県しか受動喫煙防止条例がありません。今年6月には京都市も追随しました。自己責任で喫煙するのは勝手ですが、
周りの人々に迷惑をかける受動喫煙は即刻禁止すべきと思います。

【高血圧とは】 血圧とは血管内の血液の有する圧力のことで血圧の差によって全身に血液が送り出されます。家庭では135/85ですが
診察室では140/90と少し上昇します。高血圧は冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）や心肥大・心不全さらに心細動の危険因子です。
日本高血圧学会は5年に1度、ビッグデータを基に病態解析をし、2019年には新しい基準を設定します。JSH2019では正常血圧
<120かつ<80です。高血圧は140以上かつ/または90以上となります。さらに、糖尿病、CKD（慢性腎臓病）、脳血管障害や虚血
性心疾患の既往によって少しずつ降圧目標が異なっています。治療（予防）は減塩食と血清カリウム（4.2mmol/L）の至適でその低値
や高値は有害です。減塩とは1日6g以下です。但し、Na表示と食塩量は異なって通常はNa表示がgの場合は2.5倍して食塩量
に換算します。うどんやそば、ラーメンの汁は飲まないことが肝要です。焼魚は塩を使わず、レモンで味付けすべきです。さらに
運動療法（過ぎたるは駄目）も大切です。

以上、禁煙指導と高血圧の食事・運動療法についてお話ししました。ご清聴、ありがとうございました。

- ◎今週のメニュー ○カレー（サラダ添え）
- ◎12/23のメニュー ○パーティーメニュー

会長方針 「強いクラブづくりにチャレンジしよう」

役員・理事
2018.7~2019.6

会 長 恩 田 英 宜（役員）
副 会 長 木 下 修 二（役員）
幹 事 岡 原 洋 介（役員）
副 幹 事 岡 本 真 樹
会 計 若 林 学（役員）
S A A 高 旗 博 文（役員）

親 睦 活 動 吉 永 敏 貴（理事）
ク ラ ブ 奉 仕 木 下 修 二（理事）
職 業 奉 仕 本 郷 亮（理事）
社 会 奉 仕 河 口 亮 一（理事）
国 際 奉 仕 安 藤 道 則（理事）
青 少 年 奉 仕 山 崎 哲 也（理事）
直 前 会 長 高 戸 賢 一（役員）
会 長 エ レ ク ト 木 下 修 二（役員）