

Weekly Bulletin

Rotary



おかやま
備南
OKAYAMA BINAN



2019~2020年度
国際ロータリーのテーマ

ロータリーは
世界をつなぐ

RI会長 マーク・ダニエル・マロニー
地区ガバナー 古瀬 倉之

12月11日の例会記録 (No.2119)

★出席報告 上原出席副委員長

会員数 32名 (内出席規定適用免除 14名) 出席者24名, 欠席者 3名
出席率 88.89% make-up後の出席率 88.89%

★欠席者

清水君, 岡本君, 佐藤君

★ゲスト&ビジター

本日はおられません。

★会長挨拶&報告 木下会長

先週の年次総会は所要で失礼させていただきました。今年も残り少なくなってきましたが、そろそろインフルエンザ流行の気配もみられます。今年は台風や大雨災害が多く、元号も5月より「令和」となり嵐のあととの新しい時代の幕開けを感じさせます。今年度のお昼の定例例会は本日で終了ですが、22日は「クリスマス家族夜間例会」があり、どうぞ家族と一緒に楽しみを満喫して下さい。

○12月8日、岡山城RC30周年記念式典に出席してきました。22名の会員数ですがRI2690地区・地区補助金50万円を利用する「こども備中神楽」もみられ、また大雨災害のあった真備町を支援されました。

[最近のでき事(8日～20日)] 9日(月)：中村さん殺害で6人拘束。10日(火)：吉野氏にノーベル賞授与(ストックホルム)。

12日(木)：①20年度税制改正大綱が決定。企業の競争力強化。②英総選挙で与党が過半数を獲得。 18日(水)：渋野選手が女子ゴルフ4部門を受賞。 19日(木)：政府は全世代型社会保障検討会議の中間報告として75歳以上の窓口負担を2割へ。 20日(金)：①総務次官を情報漏らしで更迭。②20年度予算案は過去最大の102兆円に閣議決定。

★幹事報告 高旗副幹事

1. 連絡事項

○本年のお昼の例会は本日が最後です。12月22日(日)はクリスマス家族夜間例会です。年始は1月8日より、事務局は12/27～1/8まで休みます。
○IMの打ち合わせを玉野RCと一緒に行い、IMを2021年1月24日、メルパルク岡山で行うことになりました。
(今年度の第10・11グループIMは1月19日(日)です。)
○1月14日に3RC合同新年互礼会(岡山岡南RC主催)。

★委員会・同好会報告

[ゴルフ同好会] 吉永会員

11月30日(土)第3回木下杯は小野会員が優勝。
1月は18日(土)に鬼ノ城GCが予定されています。会長賞の記念品贈呈。



★米山BOX & 百万ドルBOX

米山BOX 2,172円 (累計 57,827円)
百万ドルBOX 1,744円 (累計 43,370円)

★スマイル 山崎親睦活動副委員長

犬飼君 前回の例会、年次総会におきましては私、犬飼泰介を会長ノミニーに選出していただき身が引き締まる思いです。副幹事、山崎哲也会員共々よろしくお願ひ致します。 河口君 足立会員卓話樂しみです。 木下君 長女誕生日に付き。先週の年次総会、欠席致し申し訳ありませんでした。恩田パスト会長、代行ありがとうございました。小野さん、ゴルフ同好会、優勝おめでとう！次回は私が優勝します。本日の卓話、足立先生宜しくお願ひします。 岡原君 11月28日に車に追突されましたが、大したけがでなくてよかったです。 坂川君 足立先生、お疲れのところ卓話ありがとうございます。 山崎君 先週は体調を崩し例会に参加できず、申し訳ありません。ほぼ治って来ておりますのでうつすことはないと思いますが、うつった方がいましたら、すみません。

合計 8,000円

12月22日のプログラム

「クリスマス家族夜間例会」
18:30～ ホテルメルパルクOKAYAMA

No.2120

1月8日のプログラム

「新年写真撮影」

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

★プログラム 若林プログラム委員長

本日は「疾病予防と治療月間」に因んで足立会員による会員卓話をしていただきます。健全なる精神は健全なる身体に宿る。元気にいつまでも「ロータリー活動(R活)」を続けるには健康な体力づくりが大切です。日本人の死因第1位である「癌」の予防を中心に、その取り組みについてお話しします。「ロータリーの友」を参照して下さい。

卓話「疾病予防と治療月間」 足立富郎会員

【がん（悪性新生物〈悪性腫瘍〉）とは何か】

私たちの体は約60兆個の細胞で構成されています。これらの細胞は一定の速度で分裂・増殖し、病気による細胞の数的減少を補い、あるいは、組織や臓器の成長や加齢に応じて細胞の数を維持しています。この正常な細胞増殖が破たんし、自分勝手に増殖し続ける病変が腫瘍です。

腫瘍にも個体を死に導かない良性腫瘍と、細胞の異常増殖が転移し最終的に死に至らしめる悪性腫瘍があります。

成人に場合、がんは長い年月を経て発症するものです。

一部の遺伝子異常が明らかな家系では、家族性の腫瘍発生が見られ、事前の診断が可能です。しかし、ほとんどは環境因子、生活習慣や宿主因子（ウィルス、ピロリ菌など）の感染や年齢、性別、人種、遺伝因子などが相互に作用し、がんを引き起こしやすくなると考えられています。

【国内でのがん発症の状況は】

厚生労働省の発表によると、2018（平成30）年の死因別で、がん（悪性新生物）での死者数は37万3,547人。全死亡者の約3.6人に1人が、がんで亡くなっています。一般に40代からがんの発症頻度が増加し、60代で急増し、75歳からの後期高齢者では発症頻度は最大となります。女性では乳がんのピークが40歳後半、子宮がんは40歳前後にピークがあり、働く女性、子育て世代の女性の間で罹患率が急増します。がんに「ならないようにする」方法はありません。ただし、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって「なりにくくする（予防する）」ことはできる病気です。

【がんの一次予防（生活習慣の見直し）について】

がんの一次予防とは、できるだけがんにならない生活習慣への転換です。男性ががんを発症する要因は、喫煙、ウイルス・細菌感染、飲酒、塩分摂取過剰、野菜や果物の摂取不足、肥満、運動不足など。これら生活習慣ががん発症の約65%（喫煙は約30%）に関係します。そこで公財）がん研究振興財団が2011年に公開した「がんを防ぐための新12か条」を地区の方針に掲げ、実践に努めました。

第1は禁煙。喫煙者の肺がんリスクは、非喫煙者に比べて男性で4.5倍、女性で4.2倍。また、喉頭、咽頭、食道、胃、肝臓、膀胱、肺臓など、他のがんのリスクも高めます。

第2は他人のたばこの煙を避けること。喫煙者を夫に持つ妻は、肺がんのリスクが約2倍になります。第3は節酒。その他、バランスのとれた食生活を中心掛けること。運動は毎日計60分程度の歩行、週1回60分程度の速歩きなど。適切な体重として、中高年男性ではBMI（肥満度を表す体格指数）で21～27（可能な限り25未満）、女性では19～25の範囲に維持しましょう。

ウイルスや細菌の感染予防と、感染者は治療を行うこと。定期検診をし、異常を感じたら早期の受診を心掛けてください。



〈がんを防ぐための新12か条〉

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙を避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから



【がんの二次予防（がん検診）について】

がんの5年生存率は60%に近く、半数以上が治癒し、さらに早期発見なら90%が治癒する時代です。このため、がんの二次予防（がん検診）が重要です。検診では、がんの進み具合や種類、検査の精度によってある程度の見逃しがあります。これを少なくするために、定期的に検診を受ける必要があります。偽陽性と診断されると精密検診を指示され、心理的影響を受けますが、むしろ安心が増すと理解し積極的に検診を受けましょう。

【がん治療の現在】

がんは治癒を目指す時代になってきました。治療は主に薬物治療、外科的治療、放射線治療の3本柱ですが、その内容がより進化しています。免疫逃避の解除療法が注目されており、陽子線や重粒子線治療も保険適用になり、がんに応じた治療が可能になりました。がんになっても治癒により社会復帰が可能となり、治癒を受けながら働く環境を国も奨励しています。

○今週のメニュー
○1/8のメニュー

○パーティーメニュー
○田作り、伊達巻、ぶどう豆、数の子、茶碗蒸し、ブリの照り焼き、天婦羅盛り合わせ、白御飯、香の物、お雑煮、牛乳プリン(柚子ソース賄け)

会長方針 「自分をもっと売り込みましょう、
そして会員増強に繋げましょう。」

役員・理事
2019.7~2020.6

親睦活動	高戸 賢一	(理事)
クラブ奉仕	黒川 善和	(理事)
職業奉仕	上原 和成	(理事)
社会奉仕	吉永 敏貴	(理事)
国際奉仕	河口 亮一	(理事)
青少年奉仕	山崎 哲也	(理事)
直前会長	恩田 宜宣	(役員)
会長エレクト	黒川 善和	(役員)