



| | | | |
|--------|-------|---------|-------|
| 会 長 | 菅 義尚 | 副 S A A | 山根 積 |
| 会長エレクト | 鴨宮 弘宜 | 直前会長 | 久藤 孝仁 |
| 副 会 長 | 板場 英行 | 管理運営 | 坂田 武文 |
| 幹 事 | 宮本 和彦 | 会員組織 | 堀越 賢二 |
| 副 幹 事 | 三好 静子 | 奉 仕 | 本庄 純夫 |
| 会 計 | 田中 幸俊 | 広 報 | 福本 博之 |
| S A A | 尾野 剛章 | R財団米山 | 吉本きよ子 |

事務局／〒725-0026竹原市中央4丁目8-2第1おおぎビル102号
 TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651 E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp URL／www.takehara-rc.com/
 例会日／毎週木曜日12：30～13：30 例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 11月10日

プレ公式訪問／誕生祝・各会員各記念日祝
 G9ガバナー補佐 安保 雅文様(尾道RC)
 ガバナー補佐幹事 藤本 政昭様(尾道RC)

次回のプログラム 11月17日

ロータリー財団・米山記念奨学会担当例会
 国際ロータリー第2710地区財団委員会
 G9～12地区担当 川本 晏聖様(福山東RC)

【 2016年10月27日 第2542回 例会記録 】

- ◆点 鐘
- ◆ロータリーソング：4つのテスト
- ◆ゲスト：円山医院 院長 円山 信二様
- ◆会員数：36名 (免除者：2名)
- ◆出席者：26名 ◆ 欠席者：7名
- ◆メイク：3名 ◆ 出席率：80.56%

各会員各記念日(11月)

- ◆結婚記念日 大森 寛
佐藤 守幸
宮本 和彦
尾野 剛章
脇山 拡
- ◆配偶者誕生日 堀越 賢二

スマイルボックス

- ◆特別スマイル
- ・円山信二先生卓話有難うございます。(菅 義尚)
- ・事業所の文化祭が近くなりました。施設の皆さんが頑張って準備しています。感謝です。
(川崎俊和)

クライミングボックス

- ・営業収入を考えカーブが2敗しましたが最後はカーブが日本一です。(市川 重雄)

幹事報告

- 幹事 宮本 和彦
- ・例会終了後、臨時理事会開催
 - ・11月3日(木)休会
 - ・11月10日(木)は安保ガバナー補佐によるプ

レ公式訪問例会です。例会終了後クラブアッセンブリーを行います。

会長の時間



会長 菅 義尚
 今日、円山医院院長円山信二先生の卓話があります。円山先生宜しくお願い致します。今はキンモクセイの香りが漂います。住宅街の裏道に入ると突然薫ってきて、辺りを見回すとキンモクセイでした。香りが漂ってきてもあのあり

かが分からず探すこともあります。知らない人はいないほどの木ですが、寄せる思いも様々です。酷暑も遠ざかり秋へいざなってくれると云います。香りは記憶を呼び覚ますということから幼いころを思い出すという方もおられます。「姿より香りに生きる花もある」どこかの標語に書いてありました。このキンモクセイも香りが終わりますが、また来年もキンモクセイの季節を迎えることでしょう。

29、30日は地区大会です。出席会員の皆様朝早い時間ですが宜しくお願い致します。

11月はロータリー財団米山記念奨学会委員会の担当月です。吉本委員長宜しくお願い致します。

11月10日はプレ公式訪問で、通常例会後にクラブアッセンブリーを行います。24日はガバナー公式訪問です。フォーラムの議題は、①職業奉仕の実践強化②元気なクラブづくりの為の戦略計画と会員維持・会員増強③がん予防の取り組み④ポリオ撲滅を含むロータリー財団100周年の記念事業の遂行、とありますので宜しくお願い致します。

臨時総会

クラブ細則第3条により臨時総会を開催致します。議長には細則に基づき会長が務めます。議題は次年度役員指名です。クラブ細則第3条第1節により、竹原ロータリークラブ次年度役員指名委員会の設置をお願い致します。

指名委員会には会長(次々年度)、副会長、幹事、会計そして理事5名の指名を求めます。指名委員会はクラブ細則により、直前会長と、遡るパスト会長4名、計5名で編成し直前会長を委員長とします。従って委員長には久藤会員、委員には夜船会員、木村会員、荒谷会員、佐々木会員、以上の5名です。以上ご承認頂けますでしょうか。

久藤委員長は11月24日の年次総会にて指名委員会の結果をご報告頂きますようお願い申し上げます。これを以って、臨時総会を終了致します。

がん予防啓発推進委員会行事②

外部卓話

生活習慣と健康 (特に癌について)

円山医院



院長 円山 信二様
栄養の向上と医療の進歩により、戦後50才を越えた平均寿命が、平成22年は竹原市の男性は80才、女性が87.1才となりました。日本一長生きの県は男女共に長野県で男性80.88才、女性87.18才です。最も短命の県は

男女とも青森県で、男性が77.28才、女性が85.34才です。青森県は男女の平均寿命の差が8.06才で、全国最大です。癌や動脈硬化で死ななければ、男性は87才、女性は93才まで寿命が延び、男性は21%、女性は48%が90才に達する時代となりました。100才以上高齢者は42年前に200人以下が、平成27年は6万人(女性:87.3%、男性:12.7%)を越え、80才以上は約800万人、90才以上が120万人います。

100才以上長寿者100人に聞きました

長生きの秘訣

第一位:くよくよしない(ストレスを減らす)

第二位:食事(自分で作った野菜をたくさん食べる。具の多い味噌汁や煮物)

第三位:体を動かす(畑仕事:畑仕事は1万歩歩くよりカロリー消費が高い、家庭内の仕事、散歩、陸上競技などの運動)

第四位:楽しみを持つ

日本人の死亡率

男女共に死因(死者は約124万人)は癌が第一位で約3割(36.1万)、心筋梗塞などの心臓病(19.6万)と脳卒中(12.1万)を合わせた死因が約3割であり、約1割は肺炎(12.3万)で2割が事故や自殺(3万人)などである。(日本では年間に3万件の浴室事故が起こり、1万4千

人が死亡する。驚くべき事に、このうちの80%が自立した元気な高齢者(浴室死亡事故の7割が43度以上の湯温)です。

元気で長生きをするためには癌の予防と心臓病や脳卒中の原因である動脈硬化を防ぐ事が重要となる。2014年に癌で死亡した人は368,103例(男性218,397例、女性149,706例)です。

2014年の癌による死因

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|-----|----|----|----|----|----|
| 男性 | 肺 | 胃 | 大腸 | 肝臓 | 膵臓 |
| 女性 | 大腸 | 肺 | 胃 | 膵臓 | 乳房 |
| 男女計 | 肺 | 大腸 | 胃 | 膵臓 | 肝臓 |

日本人男性の年次別癌死亡率の推移

1960年頃に比較すると2010年の胃癌死亡率は3分の1になっています。胃癌に深く関係するのはピロリ菌感染症と塩分摂取量です。肺癌は胸部CT、胃癌は胃内視鏡検査、大腸癌は便潜血反応と大腸内視鏡検査が早期発見するのに重要です。

生活習慣と癌

癌の1/3が喫煙(喫煙率:男性32.2%、女性8.2%)により起こり、1/3が不適切な食事で起こるといわれています。食事による癌の原因は高脂肪摂取、癌を防ぐのは野菜・果物類といわれ、野菜は1日400g以上(5種類以上の野菜を摂取)とるように推奨されています。緑茶には、カテキンやカロチン、ビタミンCが多く含まれており、一日10杯以上飲む人は3杯以下の人より癌の死亡率を下げる事がわかっています。

塩分(日本人の摂取量は約12g)も胃癌の原因の一つであり、一日10g以下の摂取が推奨されています。熱い物や、焦げたもの・かび・ストレスも避ける必要があります。酒も適量にする必要があります。

運動や肥満の解消も癌を予防するので大事です。癌と早期発見胃癌は1年に1度胃カメラを、大腸癌は3年に1度内視鏡か注腸検査(無理なら便潜血検査)を受ける。(貧血があれば無症状でも受ける)肺癌は男女関係無く(特に喫煙者)、ヘリカルCTを、喫煙者は喀痰細胞診を受ける。(無理なら胸部X-P検査を受ける)

C、B型慢性肝炎の人は定期的な血液検査以外に3ヶ月に1度のUSやCT検査が必要です。子宮癌検診も重要です。女性(特に肥満者・妊娠をしたことが無い・家族に乳癌がある人など)は乳腺撮影・US・触診検査が必要となります。自己触診も大事です。乳癌は2cm以内で発見されれば、10年生存率は90%です。当院患者の2人が自己触診で7mm大の乳癌を発見しています。男性は50才を過ぎると前立腺癌腫瘍マーカーのPSA検査を受けると良いでしょう。1年に一度はUSかCT(特に胆石持ちや糖尿病や慢性膵炎のある人は癌を合併しやすいので)を受けると良いでしょう。

円山医院では胃カメラで100人中1.1人、大腸検査で100人中4人癌が発見されます。USでも

毎年150人に一人程度癌が見つかります。動脈硬化・癌・骨粗鬆症の予防食事摂取は腹八分に抑え、1口食べる毎に30回嚙む。1日あたりの塩分を10g以下（理想は7g以下）に制限し、5種類以上の野菜や果物を400g以上摂取し、動物性脂肪を減らし、魚介類（特に青魚）をできるだけ毎日取る。運動により、骨粗鬆症や骨折発生・認知症・動脈硬化・癌を予防する。また、豆腐や納豆はカルシウム・タンパク・ビタミンKが豊富で血液をさらさらにする成分が多く、骨を丈夫にし、癌も予防します。女性は80才以上の40%に骨折を経験するので、予防が重要です（治療で60%は骨量増加）。そのため、若い頃から蛋白・VitC・VitD・VitK・Ca・Mg・Pなどの摂取と運動習慣で骨の貯金をしておく事が重要です。

禁煙も必要です（癌の1/3がたばこが原因で、1本で寿命が14分30秒縮みます。又5人に1人が肺気腫になる。なります）

癌は怖い病気ですが、生活習慣の改善でかなりの癌の発生を抑制することができます。しかも、癌の予防は動脈硬化（進行すると脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、最終的には心不全）、認知症、骨粗鬆症、老化の予防にも繋がります。

癌を早期発見すれば、体に優しい治療で治癒する事ができます。早期癌は無症状なので、便秘や腹痛が無くても大腸癌検診や定期的な大腸内視鏡検査、胃が悪くなくても胃内視鏡検査、喫煙をしなくても肺癌検査、女性なら30代から子宮癌、乳癌検診を受けて50代からは肺癌、大腸癌、胃癌の検査を受けると良いです。肺癌検査は胸部X-P検査だけでは不十分で、心配な人やハイリスク（喫煙者、夫婦なら伴侶が喫煙者だとハイリスクになります）な人は2、3年に一度胸部ヘリカルCT検査やペットCT検査を受けると良いです。生活習慣の改善、癌の早期発見、趣味や仕事で楽しみやストレスの解消を図り、ピンピンコロリで人生を終えるようにしましょう。ご清聴ありがとうございました。

臨時理事会報告

◆日時 平成28年10月27日（木）

◆場所 大広苑

◆出席者 9名

◆議題

①G9ロータリー財団勉強会の件 承認

日時 平成28年11月18日（金）

場所 尾道国際ホテル

登録料 2,000円（一人）

出席者 会長、会長エレクト、R財団委員長

②忘年家族例会の件 承認

日時 平成28年12月3日（土）18時

場所 大広苑

登録料 会員 5,000円

配偶者（成人）4,000円

中・高校 3,000円

小学生以下 無料

12月8日（木）→3日（土）へ例会変更

③女性ロータリアンの集いの件 承認

日時 平成28年11月20日（日）

場所 リーガロイヤルホテル広島

登録料 5,500円

④ロータリー財団担当例会の件 承認

日時 平成28年11月17日（木）

講師 ロータリー財団委員会G9～12担当

福山東RC 川本 晏聖様

⑤公式訪問の件 承認

フォーラムでの報告者等

