



Tanabe East Rotary Club in 2017-18

2017-18年度RI会長: イアン H.S. ライスリー
 第2640地区ガバナー: 岡本 浩
 田辺東ロータリークラブ
 創立: 昭和49年5月15日
 会長: 木村 壽一
 幹事: 片井 貢



ロータリー:
変化をもたらす

例会場/事務所: 田辺市下屋敷町81-10
 きのくに信用金庫田辺支店3F
 Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008
<http://tanabe-east-rc.com/>
 E-mail info@tanabe-east-rc.com
 例会: 毎週水曜日 12:30~
 ビジターフィー ¥2,000

○会長報告 会長 木村 壽一



■持ち回り理事会のご報告を致します。

◎久保治雄氏からメールが各クラブに送信されてきた場合の対応について、今後も同様の行為が繰り返されるようであれば、各クラブの連名で久保氏に対し、このようなメールを送信して来ないよう、「申し入れ書」をクラブの連名で久保治雄氏に送りたいと思います。
 …承認。

■本日のプログラムは、会員卓話として竹村英一君です。後ほど宜しくお願ひ致します。

■6月2日(土) 田辺湾クリーン作戦が開催されます。参加される皆様、ご苦労様ですがよろしくお願い致します。

■本日は奉仕食となっております。ご協力お願いします。

○幹事報告 幹事 片井 貢



◎和歌山東 R C 6月21日(木) → 6月21日(木) 18:30~
 場所: ダイワロイネットホテル和歌山4F
 <最終例会>

6月28日(木) → 休会

◎和歌山南 R C 6月22日(金) → 6月22日(金) 18:30~
 場所: ダイワロイネットホテル和歌山
 <2017-18年最終夜間例会>

6月29日(金) → 休会

■例会日時変更 (週報と一緒に回覧しています)

◎白浜 R C 6月15日(金) → 6月13日(水) 19:00~
 場所: 幸鮨

◎海南東 R C 6月11日(月) → 6月10日(日)
 場所: 京都鉄道博物館 ラ・コリーナ <家族例会>

6月25日(月) → 6月25日(月) 18:30~
 場所: 「美登利」船尾185 <今期最終例会>

7月 2日(月) → 7月 2日(月) 19:00~
 場所: 海南商工会議所4F <時間変更>

◎和歌山中 R C 6月 1日(金) → 6月 1日(金) 19:00~
 場所: ダイワロイネットホテル和歌山3F 「ルミエール」
 <フリートーキング>

◎和歌山北 R C 6月18日(月) → 6月18日(月) 18:30~
 場所: ホテルグランヴィア和歌山6F
 <最終夜間例会>

6月25日(月) → 休会

◎和歌山東南 R C 6月27日(水) → 6月30日(土) 18:30~
 場所: ルミエール華月殿6F <最終親睦夜間例会>

■回覧

◎「J C ニュース5月号」

◎田辺保健所長より

「平成30年度『ダメ。ゼッタイ。』普及運動 6・26
 ヤング街頭キャンペーンの実施について (依頼)」

◎岡本ガバナー事務所より

「地区立法案検討会における議決事項の具体的執行と
 久保治雄君に対する警告書発信について」 「警告書」

■連絡

◎来週6月6日より上着の着用は不要です。

◎6月のロータリーレートは 1ドル=110円 です。

◎ロータリーの友6月号が届いています。各自トレーに入れてあります。

○本日の唱歌

「奉仕の理想」

唱歌委員 山本 亘 君



○出席報告

会員数 43名 義務免除 4名 本日の欠席者 10名
本日出席率 74.36% 5月16日の修正出席率 92.50%

○にこにこ報告

(敬称略)

◇竹村さん、卓話がんばってください。

愛須 勝章、岡本 博、片井 貢、木村 壽一
小山 實、阪本 邦夫、佐田 一三、竹中 悟
橋 博、谷中 順次郎、中嶋 伸和、野村 憲司
本田 耕二、前田 吉彦、山本 亘、吉田 和枝
吉本 正美、早稲田 清司

◇卓話させていただきます。

竹村 英一

◇拝聴させていただきます。

上原 俊宏

◇24日に大腸ポリープ(16mm×10mm)をたくさん切除しました。おかげで体重が3kg減りました。

坂本 正人

◇本日の卓話がんばってください。

泉 房次朗

◇お花いただきます。

丸山 博之

○本日のプログラム

会員卓話 竹村 英一



○悪性新生物(癌)の原因は、食生活(カロリーオーバー等)喫煙 感染症が関係しているといわれています。

○癌は早期発見が必要です。

その為には、健診を毎年受ける。

胃・食道はカメラがよい、膵臓癌 胆管癌は半年に1度、前立腺(採血PSA)、乳房検査、大腸カメラ(2年に1度)を受けるのが望ましい。

○癌になったら治療に関しては症例数が多い専門病院で治療を受けるのがベスト。

手術、化学療法、放射線療法も進化している。

○心疾患の死亡数(内訳)は、心不全 7万1,860人、急性心筋梗塞 3万7,222人、虚血性心疾患 3万4,451人、不整脈及び伝導障害 3万300人、慢性非リウマチ性心内膜疾患 1万656人です。

○肺炎の死亡者の95%は65歳以上で、年齢とともに免疫力低下、嚥下力が低下していくためです。

○脳血管障害での死亡数(内訳)は、脳梗塞 6万6,058人、脳内出血 3万2,550人、くも膜下出血 1万2,662人です。

本日は元気で長生きするためにどうすれば良いのかに関してお話をさせていただきます。

○まず人はどの様にして死ぬのか?

日本の死因の 1位 悪性新生物28.7%(2人に1人は罹る) 2位 心疾患15.8% 3位 肺炎9.9% 4位 脳血管疾患9.7% 5位 老衰6.6% 6位 不慮の事故3.0%です。

○悪性新生物部位別死亡率

男性は、1位「気管支および肺」24.2%、「胃」14%、「肝臓」8.7%、「結腸」7.8%、「膵臓」7.4%
女性は、1位「気管支および肺」14%、「結腸」11.5%、「胃」10.5%、「膵臓」10.4%、「乳房」9.0%

四つのテスト: 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

○癌、心疾患、脳血管障害を減らすには、どうすればいいのか？

予防には、メタボにならない（糖質・悪い油・アルコール制限）、禁煙、塩分制限（1日6g以下）、適度な有酸素運動、ストレスをためない、笑うこと、適切な睡眠が必要といわれています。

メタボは高血糖、高脂血症、高血圧、ウエストが太いなどです。

高血糖：糖質の摂り過ぎ、高脂血症：悪い油・糖質の摂り過ぎ、

高血圧：塩の摂り過ぎ・ストレス等、ウエストが太い：太り過ぎ（脂肪と糖を同時に過剰に摂取）などです。

動脈硬化の検査としては、眼底検査、冠動脈CT、頸動脈エコーも1度は受ける必要があります。

○老化 認知症にならないためにはどうするか？

老化の原因は複合的といわれています。

1. 細胞時計説／体内時計説／遺伝子プログラム説
2. DNA損傷説
3. ホルモン低下
4. 免疫力の低下説
5. 活性酸素説
6. 糖化反応説

などが関係しているといわれています。

老化の予防には、動脈硬化、筋力低下、免疫力低下、骨粗鬆症（骨密度測定）、脳の活動力低下の予防に努める。そのためには、カロリー制限、禁煙、アルコール制限、塩分制限、有酸素運動、ストレスをためない、笑う、ご機嫌で居る、深呼吸をする、何にでも興味を持つ、出来る事は自分でするなど良いといわれています。

認知症予防に良いとされる食品は、

1. 魚（イワシ やサバなど背の青い魚）
 2. 大豆製品
 3. 納豆
 4. しいたけ
 5. えごま油・亜麻仁油・ココナッツオイル
 6. カカオ
 7. コーヒー
 8. セロリ・青ピーマン
 9. 皮付きピーナッツ・くるみ
 10. ぶどう
 11. カレー
- などです。

○適度な運動とはどれくらいなのか

運動強度（1分間心拍数）＝「（220-年齢）×目標とする強度」

目標とする強度

- ・健康の維持・増進・・・0.5～0.6
- ・体重減量、筋力の維持・増強・・・0.6～0.7
- ・筋力・体力の増強・・・0.8～

運動量：有酸素運動1日30分 最低週3回

速足で歩く、スキップ、つま先立ち、スクワット、腹筋、腕立て伏せ、ストレッチ（前屈・開脚）などとして下さい。

骨が丈夫になる運動をすること。ジャンプをすると骨に力が加わり、この力が骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。

○理想の体重は

BMI（ボディー・マス・インデック）体重と身長から人の肥満度を示す体格指数。

$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$

適正体重＝（身長m）² ×22

日本肥満学会のBMI判定基準（成人）

18.5未満：低体重（痩せ型） 18.5～25未満：普通体重 25～30未満：肥満（1度） 30～35未満：肥満（2度） 35～40未満：肥満（3度） 40以上：肥満（4度）

○適正摂取カロリー＝（身長m）² ×22×25

大栄養素のバランスについては、タンパク質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%が基準です。

最後に、元気でいつまでもロータリーに参加できるように、禁煙、糖質・アルコール制限、適度な有酸素運動をし、色んな事に興味を持ち、楽しく生活しましょう。

