



2014-15
第26号

第2229回例会

日時 平成27年4月15日
会場 例会会場
司会 SAA 荘原委員
開会点鐘 岡本(正)会長
斉唱 ロータリーソング「我等の生業」
お客様の紹介 岡本(正)会長

米山奨学生 ワユ ナルリタ デウィさん

紹介 カウンセラー 佐伯(和)会員

米山記念奨学会は学業・人物ともに優秀で、将来国際社会で活躍する留学生を支援しています。大学の推薦を受けた上で米山奨学会の選考を受けて選ばれた方です。今年度の奨学生は全国で781名、そのうち当地区には39名。デウィさんは、東京農工大学マスター2年生、研究テーマは「個体酸触媒を用いた植物油の非水素化アップグレーディング」です。在日8年目で日本語はとてもお上手です。文化の違いもありますけれども、私どもも、イスラムのお国の事を学ぶ絶好のチャンスだと思います。よろしくお願いいたします。



ご挨拶 私はロータリーの米山奨学生に選考されて本当に嬉しかったです。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

会長報告 岡本(正)会長

- 2015-16年度 地区研修協議会の開催
 日時 4月27日(月)9時30分~16時40分
 場所 ハイアット・リージェンシー東京
 出席 次年度理事および委員長
- 青少年交換派遣学生の募集及び推薦のお願い
 派遣期間 2016年7月より1年間
 応募締切 7月7日・募集説明会 5月24日(日)

幹事報告

遠藤(常)幹事

委員長報告

●小澤(谷)米山奨学委員長 今年度、皆様からいただいたご寄付は、クラブから普通寄付金として一人8千円で372,000円。特別寄付として31万円となり目標の30万を達成いたしました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

●喜連(紘)国際奉仕委員長 地区より「ミクロネシア連邦巨大台風被害義援金」の依頼がありました。一時卓上募金から立替えて拠出し、来週より500円ずつ皆様から集めたいと思います。よろしくお祈りします。

●北島親睦活動委員長・荘原職業奉仕委員長 参加申込みを募集中です。積極的な参加をお願いします。

●小川社会奉仕委員長 さくらフェスティバル、ご協力ありがとうございました。

ニコニコBOX

小澤(谷)親睦活動委員

●岡本(正)会長 さくらフェスティバルは残念ながら1日しかできませんでしたが、会員皆様のおかげで無事できました事に感謝致します。また本日の喜連さんの卓話を楽しみに拝聴いたします。

●遠藤(常)幹事 先日の桜フェスティバルは日曜日雨の為バルーンが出せなくて残念でした。又社会奉仕の皆さん御苦勞様でした。その日の昼食は楽しくできました事、皆さんに感謝致します。喜連さんの卓話楽しみにしています。

●小澤孝造会員・五十嵐会員 豊富なご経験を元に、巾広く地域社会でご活躍されております喜連元昭会員の卓話を楽しみに拝聴させていただきます。

●山口会員・岡本貞雄会員 喜連さん、本日の卓話を拝聴いたします。

●時田会員・関会員・内山会員・木島会員・佐伯有行会員 今日は喜連元昭会員の大変有り難い卓話を聞かせて



RI第2750地区 多摩中グループ
東京国立ロータリークラブ

会長: 岡本 正伸 幹事: 遠藤 常臣

例会日: 毎週水曜日 例会場: 谷保天満宮社務所2階 東京都国立市谷保5209 TEL: 042-576-5123
 事務所: 東京都国立市谷保5234-1 TEL: 042-575-0770 FAX: 042-572-8666
 E-MAIL: kunitachi-rc@sage.ocn.ne.jp WEB: http://kunitachi-rc.com/
 会報委員: 千葉 伸也・佐伯 和美・竹巻 三千子

いただけるようです。天寿をまっとう出来る様によろしくお祈りします。

●宗村会員 四寒二温?健康管理に!笑顔で毎日を!喜連会員の卓話ありがとうございます。又結婚のお祝いもありがとうございます。

●杉田会員 喜連さんの卓話、楽しみにしています。又ボーリングの仲間として、今後共、宜しくお祈りします。

●秋廣会員 「天寿を変えられる?」との奇妙な題の卓話に大いに興味をそそられています。

●小澤谷守会員・山崎会員 喜連さんの卓話、楽しみに拝聴いたします。

●喜連紘子会員 本日の講師の卓話は、結婚して47年にして初めて聞きます。聞きたいような聞きたくないような...とにかく無事に終了することを願ひニコニコします。

●遠藤直孝会員・荘原会員・伊藤達弥会員・北島会員 本

日の喜連元昭会員の卓話楽しみにしております。「天寿を変えられる」というテーマ、これからの人生の指標となるよう聴かせていただきます。

●岡田会員 喜連会員の卓話、楽しみに伺わせていただきます。

●長嶋会員 先日5日の日曜日、谷保天満宮で勤学祭が行なわれ、1年生になった孫が出席させて頂き、又代表で玉串奉納をさせて頂きました。そしてピカピカのランドセルには、東京国立ロータリークラブの黄色いカバーがかかっていた。ありがとうございます。

ニコニコBOX 42,000円 累計1,080,000円

出席報告 佐伯(有)出席奨励委員

4月15日	在籍48名中	出席39名
前々回(4月1日)の出席率 95.45%		

閉会点鐘 岡本(正)会長



天寿は変えられる?

喜連元昭会員



講師紹介

小川プログラム委員

本日の卓話講師の喜連元昭氏については今更ご紹介する必要はありませんが急遽お願いしたこともあり、本人からは7年前に医療財団の理事長をしていた時の経験談で「内容と結果について当局は一切の責任を持つものではない」との条件であればということで引受けて貰いました。タイトルも何やらウン!と云いそうな表現ですが、まずはお話ししたいと思っています。

天寿は変えられる?

がん・心臓病になりやすい人なりにくい人とその予防

・がんは神の配剤か 40歳1%・60歳7%・男は70歳17%・80歳36%・85歳2人に1人

健康保険法改革法でも予防対象者は74歳まで

・コホート研究で分かったこと=DNAと生活習慣の関係

国立がんセンターがん予防研究センター所長・津金昌一郎レポート

無作為化比較試験(信頼性高い) 経験談権威者の意見

(信頼性低い) ハワイとブラジルの日本人

一卵性双生児の同一がん発生確率11~18%

・医学論文・医学記事の信頼性

引用次第で正反対の結論自由自在

・がん・心臓病になりやすいタイプは?

諸悪の根源はなんと言ってもタバコ

年30万人がん発病のうち10万人がタバコ原因

・40歳の人74歳までにがんになった数は

吸わない人20%・喫煙者30%・肺がんは5倍

なりやすいタイプは(別表参照)

①喫煙して飲酒 ②食習慣に無関心 ③運動不足

④やせ又は肥満 ⑤ウイルス感染等(肝臓・ピロリ菌)

⑥スティックに徹底する人(活性酸素の害)

- ・サプリメントは要注意 3年以上実績のあるものを摂取し過ぎない
- ・心臓病とがん予防は殆ど同じ ただ遺伝要素強し 己の位置を知っておく 早食い、夜食注意・就寝中の息苦しさに注意(心臓血管の破れ)、魚良し
- ・医療は目覚しく発展するが予防はこの程度
- ・早期発見こそ最大の良薬・信頼性の高いところで定期健診を・半日健診

病気になるそうと感じたら-医者との賢い付き合い方

- ・医学と科学の違い
- ・洞察力と経験のある医師を掴む 普段から心がけておく
- ・民間病院と大学病院の違い 技術練磨型医師、研究優先型医師 収入査定
- ・細分化する専門分野 担当以外に興味なし 五感で判断する医師激減
- ・人の患者には手を出さない 師走の入院注意
- ・訴訟リスクの持つ二面性 自己責任の強要 丁寧な周辺処置 セカンドオピニオン
- ・自分から働きかけること
- ・手術の際の寸志はどうする(その効用と限界)
- ・医師を操る

現状において推奨出来るがん予防法 (2006年1月現在)

- ・たばこを吸う人は禁煙。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- ・適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合(ビール大瓶1本)程度以内。飲まない人は無理に飲まない。
- ・野菜・果物を少なくとも一日400gとるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
- ・塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10グラム未満、塩辛や練うりなどの高塩分食品は、週に1回以内。
- ・定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日60分の歩行などの適度な運動、時に早歩きなどの激しい運動。
- ・成人期での体重を維持(太り過ぎない、痩せ過ぎない)。具体的には、中年期の男性では、BMIで27を超さない、21を下まわらない。また、中年期の女性では、25を超さない、19を下まわらない。
- ・熱い飲食物他は最少限。たとえば、熱い飲料は冷ましてから飲む。
- ・肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。