



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2016-2017年度 第10週報 No. 1946 2016年(平成28年) 9月9日 第1946回 例会記録 9月16日発行

本日〈9月16日〉のプログラム

- ◆ 齊 唱 「それこそロータリー」
- ◆ 献 立 キーマカレー
- ◆ 卓 話 2016年規定審議会について
 パストガバナー 露木 雄二 様
 (紹介者 石川 正三 会員)

<<本日のBGM>>
 アルバム「Samba Bossanova」より

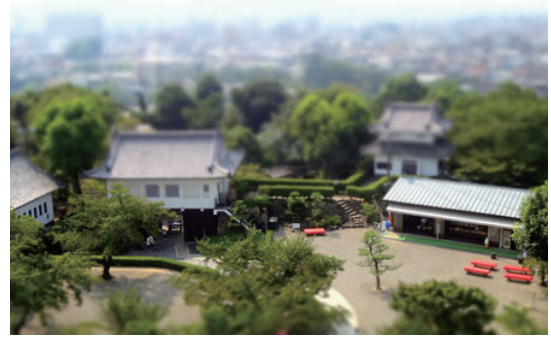


PHOTO 加野亮一 会員

司 会 白鳥 厚夫 副幹事

誕生日祝 田邊 正彦 会員 (9月9日)
 飯田 泰之 会員 (9月11日)

点 鐘 植田 清司 会長

齊 唱 「我等の生業」

四つのテスト 横溝 亘 職業奉仕委員長
 (第1例会のみ)



ゲスト紹介 津金昌一郎 様 (ゲストスピーカー)

2016-2017年度 RI会長 ジョン F. ジャーム



第2590地区 ガバナー 高良 明

会 長 植田 清司	会 計 白井 康夫
会長エレクト 矢野 修二	副 会 計 河野 明光
副 会 長 西山 潔	S A A 田中 龍太郎
副 会 長 伊東 英紀	副 S A A 茂木 知子
幹 事 小山市 康	副 S A A 吉田 隆男
副 幹 事 白鳥 厚夫	クラブ会報 加野 亮一

例会日 毎週金曜日 0:30~1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
 TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和51年5月29日

誕生日祝

茂木 知子 会員 (9月15日)

会長報告

植田 清司 会長

- 先週のガバナー公式訪問のお礼状が高良明ガバナーより届いておりますので、ご報告申し上げます。
- 第35回ボーイスカウトチャリティーゴルフ大会への寄付のお礼状が届いておりますのでご報告申し上げます。
- 米山奨学会より米山功労者の感謝状が届いておりますので贈呈します。



山木幹夫会員(8回)、岡部雄一郎会員(1回)

幹事報告

小山 市康 幹事

- 先週に引き続き、地区大会記念熊本地震・東日本大震災チャリティーディナーパーティーとチャリティーゴルフの案内を回覧致します。
 - ロータリー全国囲碁大会の案内が来ておりますので、回覧します。
 - 本日、例会終了後に9月度定例理事会を開催致します。
- 3F ナイト
- 前年度年次報告書の校正を回覧致します。関係箇所の確認をお願い致します。

出席報告

角田伯雄 出席委員

会員総数	49名	(29+20)名	
出席会員数	36名	(24+12)名	
出席率	87.81%		
ゲスト	1名	ビジター	0名
前回補正後	88.64%	前々回補正後	87.81%



スマイルボックス

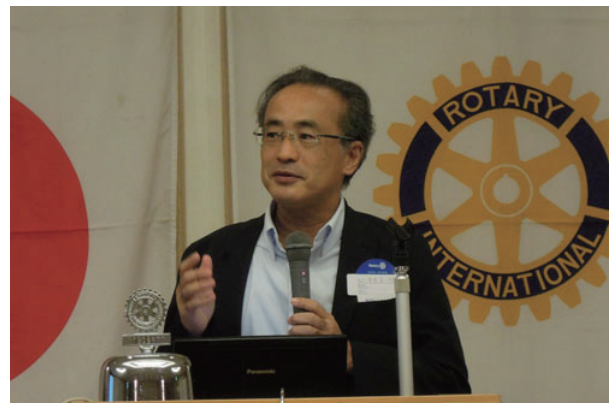
田中龍太郎 SAA

- 田邊正彦君 誕生日祝い、ありがとうございます。
- 飯田泰之君 誕生日祝い、ありがとうございます。
- 植田清司君 ①津金昌一郎様、本日の卓話宜しくお願い致します。②中野真理さん、男の子出産おめでとうでございます。
- 月山 勇君 昨日の慰労会、お疲れ様でした。山田さん、植田さん、段取りありがとうございました。そこで一句“たかどころ(高所)差して差されて 旨い酒”・・・流石! 旨し(自画自賛)
- 山本 登君 プロ野球は終わった。
- 江森国一君 ①昨日は心温まる慰労会を開催して頂き、ありがとうございます。山田さん、植田さん、会員の皆様に感謝致します。②津金先生、卓話宜しくお願い致します。
- 伊東英紀君 昨日の直前会長・幹事慰労会出席の皆様、お世話様でした。本日、早退させて頂きます。
- 河野明光君 昨夜の慰労会では、幹事役を務められた山田・植田両会員にご苦勞様でした。
- 山田正憲君 直前会長・幹事慰労会参加の皆様、お疲れ様でした。江森直前会長と朝日直前幹事、一年間大変でしたね。
- 長井 章君 津金さん、久しぶりです。卓話、楽しみにしています。宜しく!!
- 天野公史君 直前会長・幹事慰労会、お疲れ様でした。見晴らし良、食事良、仲間良、とても良い会でした。
- 白鳥厚夫君 ①昨晚のパーティー、お疲れ様でした。司会無しで助かりました。②津金昌一郎様、卓話楽しみにしております。
- 岡部雄一郎君 先週の第3テーブルミーティング出席の皆様、ありがとうございました。また、昨日の会長・幹事慰労会出席の皆様、お疲れ様でした。

9月9日	12件	45,000円
本年度累計		468,000円

がんを遠ざける生活習慣

国立がん研究センター 社会と健康研究センター
センター長 津金昌一郎 様
(紹介者 江森 国一 会員)



がん対策: がんで死なないために

がんになった場合は、最善の治療を受ける。

- がん診療連携拠点病院など

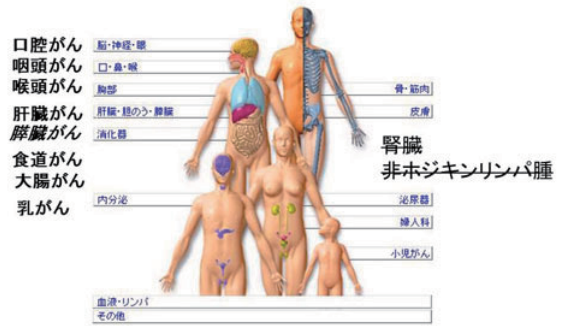
がんになっているかもしれないので、早期に発見する。

- 身体の異常に気づいたら、すぐに医療機関を受診する
- 有効ながん検診(胃、肺、大腸、子宮頸部、乳房)を正しく受ける

がんにならないように、予防する。

- 生活習慣・生活環境の改善など

飲酒習慣がある人がなりやすいがん



日本人を対象とした疫学研究により確立している
がんになりやすい生活習慣・生活環境

喫煙	たばこを吸う。 自分はたばこを吸わないが、他人のたばこの煙に、ほぼ毎日のようにさらされている。
飲酒	お酒を毎日2合以上飲む。あるいは、週に14合以上飲む。 * 日本酒: 1合々ビール: 大瓶1本、焼酎や泡盛(25度)なら1合の2/3、 ウイスキー・ブランデー: ダブル1杯、ワイン: ボトル1/3
身体活動	ほとんど身体を動かさない
体型	太っている(中高年BMI: 男性27、女性25以上)。やせている(21未満)
食生活	塩分の摂取量が多い。塩から、いくらなどの塩蔵食品を好む。 野菜・果物をほとんど食べない。 熱い飲食物を好んでとる。

がん予防と健康長寿のために<飲酒> 飲むなら適度に

具体的には、1日あたりエタノール量に換算して約23g以内(週約150g以内)。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

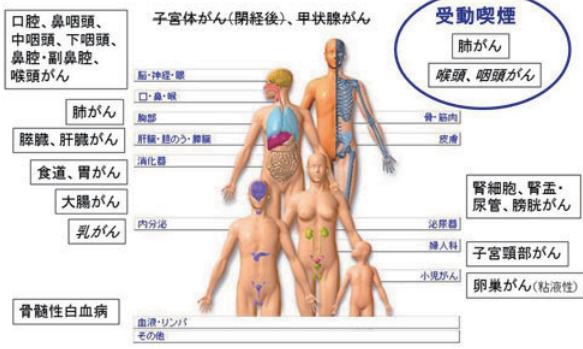
- ✓ 節酒は、脳出血や高血圧のリスクを下げる。
- ✓ 適度な飲酒は、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる。

飲むなら吸わない?

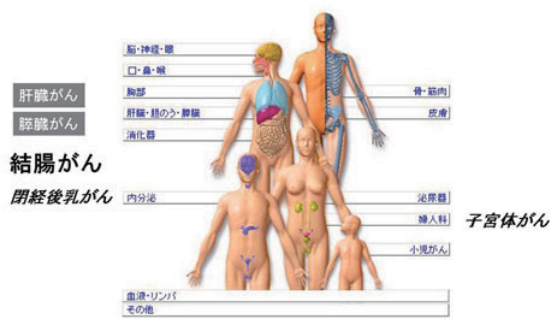


リスク飲酒者割合(20歳以上)
* 1日あたり男性で40g以上、女性20g以上
男性: 15%、女性: 8%
<2012年国民健康・栄養調査>

たばこを吸う人がなりやすいがん



運動不足の人がなりやすいがん



禁煙政策(=公共施設の屋内完全禁煙化) がもたらす効果(抜粋)

- ◎ 受動喫煙への曝露がかなり減少する
- 若者のたばこの使用を減らす
- ◎ レストランやバーなど飲食業界の経済活動を減退させない
- ◎ 労働者(接客サービス従業員など)の呼吸器症状を減らす
- 心臓病罹患率を減少させる
- 肺がん罹患率の減少が期待できる

* 受動喫煙曝露から肺がん発生までの期間が非常に長いことから、まだデータ入手不可

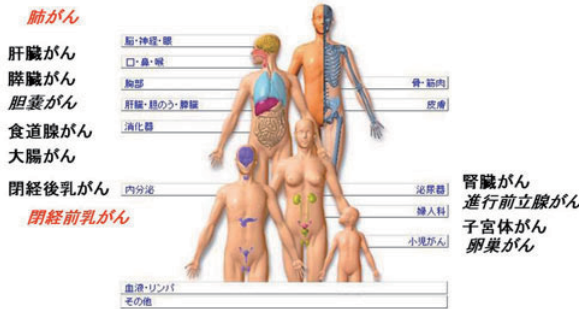
記述の確実度 ◎: 十分な根拠、○: 強い根拠

がん予防と健康長寿のために<身体活動> 日常生活を活動的に過ごす

- たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動。その内、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加える。
(「健康づくりのための身体活動基準2013」参照)
- ✓ 身体活動・運動は、糖尿病や循環器疾患のリスクを下げる。



肥満・やせの人がなりやすいがん



がん予防と健康長寿のために<体形>

成人期での体重を適切な範囲に維持する
(太りすぎない、やせすぎない)。

■ 中高年期男性のBMI(体重(kg)/身長(m)²)で21~27、中高年期女性では21~25の範囲内になるように体重を管理する。

- ✓ 肥満の解消は、糖尿病、高血圧、高脂血症などのリスクを確実に下げる。
- ✓ やせの解消(栄養補給)は、免疫力を高めて感染症を防いだり、血管を構成する壁を強くして、出血を予防する。



がん予防と健康長寿のために<食事>

・ 食事は偏らずバランス良く。

適切な範囲内での体重維持のためにも、身体活動度とカロリー摂取量とのバランスをとる食習慣が基本。

また、食事については、これをとっていればがんを予防できるという単一の食品、栄養素は、現状ではわかっていない。

一方、とりすぎるとがんのリスクをあげる可能性がある食品中の成分、あるいは調理、保存の過程で生成される化学物質等がある。

従って、そのようなリスクを分散させるためにも、偏らない食事をとることが原則。

日本人のためのがんの予防法

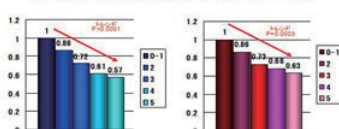
~現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づく予防法~

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩辛い食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物を量にとらない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に行う。
体形	適正な範囲に、適正な範囲に。
感染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置も。 機会があればどりり感染検査を。

http://ganjoho.jp/public/jpc_scr/prevention/evidence_based.html

5つの健康習慣とがん

【非喫煙、節酒、塩蔵品控えめ、身体活動、適正体重】



直前会長・幹事慰労会開催

平成28年9月8日(木)、横浜ロイヤルパークホテル70階にて、直前会長・直前幹事慰労会が開催されました。

江森国一直前会長、朝日達夫直前幹事、一年間ご苦労様でした



◎次週9月23日は休会

次回〈9月30日〉の予定

夜間例会