



ロータリー：
変化をもたらす



国際ロータリー第2610地区

南砺ロータリークラブ

な ん と

NO. 2366



URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ふくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

撮影
写真同好会
中田修会員



「子供たちの夏川遊び」鮎つかみ

- ◆9月の誕生日祝 7日榑 祐人君 14日岡部一輝君
23日西村 孝君 24日武田慎一君 24日石崎和三君
29日藤田 昭君
29日松本一哲君
- ♪9月の結婚記念祝 26日北島芳信君



☆ニコニコボックス

片山道代副委員長

渡邊君 河合先生のご冥福をお祈りします。
岡崎さん、青木さん、ようこそ!!
松本一君 誕生日祝、有難うございました。
北島君 お祝いに感謝いたします。(早退します)
石崎和君 誕生日祝、有難うございます。65才になります。
榑君 先日57回目の誕生日を迎えました。赤いちゃんちゃんこに向けてカウントダウンです。本日は早退します。申し訳ありません。
山田喜君 本日のニコニコBOXたくさんありがとう。道代さんのお人柄です。39,000です。本当に有難うございます。
松井君 今月9月は、会報を担当致します。発表者はぜひ(必ず)原稿をお願い致します。
杉本君 最近朝はめっきり寒くなりました。気温差が激しいので体調に気をつけてくださいませ。
三吉君 雨又雨、風又風、野菜達は大変に困っておりますね。と言われております。
尾山君 登山で右手首をひねり、左足首をくじいて、ゴルフで腰を痛め、身体にやさしくない日々が続いております。
久恵君 先日某飲み屋のゴルフコンペで、ハンディに恵まれ優勝しました。沢山戴きましたが、その倍ほど使われました。
そこで一句 「強者(つわもの)どもが 夢の後の 請求書」
岡部君 誕生日祝、ありがとうございます。いよいよ後期高齢者となります。今日は中田先生の卓話を楽しみます。富山みらいRCより、青木様、岡崎様ようこそ!!
高野君 いつもニコニコして生きたいものです。中田さんの卓話楽しみです。
水口君 棟方祭り、多くの皆様にお越し頂きありがとうございます。
川合君 バルト三国(旧ソ連邦)に家内と行ってきました。リトアニアの元日本総領事館を訪ね「命のビザ」で6,000人のユダ人を救った杉原千畝氏の平和を祈る気持を改めて確かにしました。大原美術館の大原氏を招いての棟方まつりのシンポジウム大盛会でした。直会に成政さんから新製品と大吟醸を戴き、大原ご夫妻もご満悦でした。
中田裕君 本日卓話、頑張ります。青木さん、岡崎さん、国際大会以来、お久しぶりです。歓迎致します。
上坂君 青木りえ子様、岡崎節子様、ようこそ当クラブへおいで下さいました。中田裕二さんの卓話を楽しみます。
荒井君、税光君、森悦君/富山みらいRC 青木りえ子様、岡崎節子様、本日はようこそいらっしゃいました。歓迎申し上げます。
松本敏君 故河合常則さんのご冥福をお祈りして。
片山道君 ロータリー50周年事業の時、娘が滑り台で打撲、捻挫。心配していましたが、砺波地区、富山県大会ソフトテニス・ダブルス、4年生以下の部どちらも優勝、北信越へ出場します。

中田修君 母のお通夜、葬儀にはご配慮を賜り有難うございました。

本日のプログラム 9月19日(火) 第2427回
卓話：「城端線の魅力とヒミツ」鉄道愛好家 村田伸夫様
担当 会員 船藤幸生君

| ◆出席報告 山田喜代美委員長 | | |
|----------------|-----------------|--------------------|
| 会員数 | 9月12日出席率 | 8月22日の修正 |
| 51 (免除2) | 77.55% (欠11) | 87.76% (欠6メーク3) |

メークアップ：澤田喜朗君、松本敏博君、三吉外男君。

次回の予定 9月26日(火) 第2428回
卓話 担当 会員 北島芳信君

第2426回例会 平成29年9月12日(火)晴

- ◆点 鐘 12:30 渡邊秀一会長
- ◆司 会 尾山裕和SAA
- ◆ソング「君が代」「4つのテスト」
- ◆ビジター 青木りえ子さん、岡崎節子さん(富山みらいRC)



◆会長の時間 渡邊秀一会長

元参議院議員の河合常則氏が亡くなられました。創立時のメンバーであり、その後の功績を称え、心よりご冥福をお祈りします。



河合常則氏
昭和46年6月30日在籍
初代会報委員長

北朝鮮の蛮行が止まりません。今後が心配されます。
先日、北朝鮮の行った水爆実験ですが、広島や長崎の4～5倍の規模であったとニュースで報道されました。水素爆弾とは、重水素の熱核反応を利用した兵器です。原爆は、核分裂反応の進行時間と温度上昇による爆発までの時間との競争の問題などで、ウランやプルトニウムをどんなに増やしても、広島・長崎級原爆の10倍程度しかエネルギーをもたせられないが、水爆の核融合反応は、それを越す物質を追加すれば、幾らでもエネルギーを増加させる事が可能で、広島・長崎の数十倍～数百倍の兵器も可能だそうです。

第二次世界大戦後、水爆を開発したのは、国連の常任理事国のアメリカ・ソ連・イギリス・フランス・中国で、2016年に北朝鮮が開発に成功したと主張しています。北朝鮮の考えている事の真意は何なのか不明ですが、世界の平和を脅かす事は許されません。

◆理事会報告 税光信作幹事

- ①MOA児童絵画作品展協賛の件…お断りする
- ②一般会計資金不足による、特別積立金より一時貸出の件(400,000円)
- ③9/15(金)FM(家族集会)をメークアップ扱いとする
- ④地区大会記念ゴルフ大会の参加費補助の件(3,000円/1人)
- ⑤小矢部川の水環境改善事業は、来期は単独企画となります。アユ放流は電話連絡でOKです

◆幹事報告 税光信作幹事

- ①Gエレクト事務所より、2017-2018年度ガバナーエレクト事務所開設のご案内
- ②地区委員会委嘱状伝達…岡部会員、渡邊会長に。
- ③新湊中央、氷見中央、高岡万葉RCより例会変更の案内
- ④地区大会申し込み…全員登録ですが出席人数把握。
- ⑤9/13城端地区「社会に学ぶ『14才の挑戦』」全体会議に1名出席要請…税光幹事出席



【2017アトランタ国際大会】**【帰国報告】**
6/10～6/14に岡部夫妻、松本敏博君、私の4名で参加し、2610地区では、富山みらいの4名の方が参加され、今日は青木りえ子様、岡崎節子様がビジターとして訪問いただきました。ようこそ！女性会員増強の妙案をお教え戴ければと思います。

国際大会は実に楽しく、とりわけ2580地区(東京)との合同懇談会は十分に楽しめました。同じRC同志ならではの心の繋がりがあり、次回トロントへも是非参加したいと思えます。

初日は移動で潰れ、2日目早朝から「日本人朝食会」-1000人くらい参加の盛況-ジョン・ジャームRI会長がスピーチにいられた。その後PMに大会開会式に参加、3万3千人参加ということで大会会場はすごい人で圧倒された。開会式はセレモニー的意味合いが強かったですが、夕食会は「TOKYO NIGHT PARTHY」と銘打つ東京のガバナー主催の夕食会に参加、これはいろいろアトラクションありで楽しめました。Tourを通じロータリアンの皆さんとの交流が楽しく、5日間の最もシンプルなコースでも十分楽しめたと思えます。

「風と共に去りぬ」**【執筆秘話】** アトランタは「風と共に去りぬ」の舞台。マーガレット・ミッチェルの住んだ家が記念館になっていて訪れました。ガイドさんの解説では「彼女はこの小説を書く際に、最初に結末部分を書いた。それは記者時代の経験で、最後が決まっていなくて途中でまとまりがつかなくなるということが解っていたから」あれほどの大作では確かに、と思えました。

【健康談話】

最近、医学の世界もAIが劇的に変革をもたらし、取り入れていかなければメシも食えなくなるのではといろいろ取りざたされています。さて、本題に入る前にクイズです。

Q1 医学の総量は1990年までの50年で2倍になった。2020年に医学の総量が2倍になるのに要する日数は？

- ① 73日 ② 216日 ③ 2年

Q2 財政破綻した夕張市で病院が無くなったなら夕張市の医療費・死亡率・救急車の出勤回数は？

- 全て 1) 上がった 2) 変わらない ③ 下がった

Q3 日本医学界の大御所は「薬を半分にすれば、病院へ来る患者はx x x x xだろう」と言った。

- 1) 2倍になる 2) 変わらない ③ 半になる

Q4 認知症になりやすい生活習慣は

- 1) 緑茶 2) 柑橘類 3) きのこと 4) コーヒー ⑤ Caサプリメント

【AI (人工知能) の話】 Q1

AIの進歩が急速です。医学の総量は1990年までの50年間で2倍になった。90年代からのIT、コンピューターの普及で加速して、2020年にどうなっているか、すでに計算されていて、わずか73日で2倍になると言われます。とても勉強を毎日徹夜で頑張っても追いつかない。知識を吸収するという従来の勉強ではダメで、いかに早く問題を解決するかというスキルの勝負となり、PC処理能力と英語力が大事になると言われております。診療に、AIの長所である客観的な正確性をうまく取り入れれば、誤診を減らせて良い医療ができると思えます。

【Polypharmacy (多剤投与) の問題】 Q2

今、日本の高齢者の投薬の二人に一人がPolypharmacy-多剤投与(6剤以上)と言われ、薬が多くて有害事象が懸念される状態です。薬が増えれば増えるほど副作用が出やすい-その副作用を打ち消すため新たな薬を出す-またその薬で副作用が出る-という負のスパイラルにはまりやすい。どんどん薬が増えて薬を飲めば飲むほど調子が悪くなるということが日常的に起きています。この問題は長年医療界でタブー視されてきましたが、高齢社会で待たなしの問題です。しかし日本は薬を愛好する文化的背景もあり、一朝一夕で解決できる問題ではなく、少しずつ改善を期待するしかないのではないか。

【医療崩壊のススメ】 Q3

財政破綻した夕張に赴任した先生のネット記事「医療崩壊のすすめ」が非常に興味深い。

夕張市の財政破綻から、夕張の公立病院が閉鎖。市に入院設備のある医療機関がなくなった。とんでもないことが起きたが、しかし赴任してみるとみんな意外に元気そう。数年経過してみると数字にも表れていた。一体どうして?この先生は、自分の健康は自分で守るしかないという自助努力のおかげとしています。かえ

ってみんな健康になった。身体機能の維持・改善というのは自らやるしかなく、病院がなくなっただけではじめて、仕方なく自分で主体的に取り組み始めてそれがよかった。もう一つ重要な点は、この先生が3年前に「破綻からの奇蹟」という本を書かれていて、夕張はもともと炭鉱の町として本来山の中だけ全国から流れ者が集まってきて長屋に住んでいて、仲間意識(一山一家)があった。その絆があったからこそみんな共同体的な仲間意識で支え合い孤立していなかった。病院がなくても問題なく、かえって自然死・老衰で死ぬ、人間的な、仲間のみんなに看取とられて死ぬ、という最後をおくることができた。

【予防に勝る治療なし (本題)】

日本では健康寿命を延ばす必要(75歳まで働かなければ3人で一人を支える構造は維持できない)があるが、しかし男性の健康寿命は70歳で伸びてない、平均的には70歳からは何らかの障害を抱えて生きていることになる。先月「ロータリーの友」8月号に吉崎正弘さんの地区大会での講演記録が載っていましたが、人口減少社会では「寿・福」と健康長寿に第一の価値を、そのためにも予防医学の徹底を訴えておられました。

予防について考えるとき、まず、多くの病気は突然起こるものではなく、長い年月を重ねて少しずつ進展し発病する、ということを理解する必要があります。たとえばアルツハイマー病であれば原因物質が脳内に少しずつ貯まり発病します。40歳、50歳代から、早期に適切に介入すれば、発病を遅らせる・未病で終わらせることは十分に可能ではないか、と考えられます。これは多くの病気にあてはまります。最近当院は、毎月通院している外来患者さんには年間12回の健康維持のためアドバイスする機会があると考え、年齢性別によりチェックすべき項目を書き出し、一つづつ確認していっています。当院は以下の3つは従来から力をいれてきた。①**禁煙外来** 7年前から禁煙外来をやり、これまで100人くらいの禁煙のお助けをしてきた。実は禁煙は最も価値のある医療であり、禁煙しただけで3-4年寿命は延びます、②**肺炎予防のワクチン** これも通常高齢になってきますと、持病がなくても肺炎をおこし致命的にもなります。施設で肺炎予防ワクチンを全員打つようになったら肺炎になる入所者が激減した、というのは良く聞く話です。③**ピロリ菌の除菌** 幼い頃に井戸水などで感染して胃の中にピロリ菌が感染している状態は胃癌のリスクになります。日本ではまだまだ胃癌が最も多い癌ですがピロリ菌の除菌により今後は胃癌は大幅に減ることが期待されています。内視鏡専門医の話だと、50歳までに除菌すればほぼ胃癌は予防できるようです。

<病気全般の予防>中之条研究 1日8000歩、中強度の身体活動20分(速歩20分)が病気の予防に最善で、多くの病気の予防効果が期待できる歩数5000-8000歩に集中しています。(cf認知症5000歩、癌7000歩)。1000歩でも2000歩でも増やして8000歩を目指すのが大事です。現代の健康のための3種の神器 血圧計・体重計・万歩計(活動量計)とされており、活動量計で歩数のみならず中強度身体活動の時間を測るのがお勧めです。

<癌予防> 国立がんセンターが日本人を対象とした研究より定めた「科学的根拠に基づく癌予防」が最も信頼できます。5つの健康習慣を守るだけで癌になる確率は半減します。

- ① 禁煙 ② 節酒 エタノール23g以下(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎現液で2/3合以下) ③ 食生活 減塩、野菜・果物を毎日しっかりと、少し冷まして ④ 身体活動 運動習慣を持つ ⑤ 適正体重 やせ過ぎず太り過ぎず

<認知症予防> (Q4) 大崎コホート研究で解ってきた認知症予防に有効な食事を紹介します。

- ① 緑茶 1日5杯以上で最大効果(>3-4杯>1-2杯>1杯未満)、② ミカン類(柑橘類) 毎日で最大効果(>週3-4回>週2回以下)、③ キノコ 週3回以上摂取で最大効果(>週1-2回>1回未満) これらの積極的に摂取を ④ コーヒーも時々 以上の頻度で摂取を。

結論 予防に勝る治療はなく、予防には本人の健康意識、自助努力が最も大切と思われる。

一つの生活習慣で病気の予防が達成されるものではなく、いい生活習慣を積み重ね、悪い生活習慣をできるだけ避ける、その毎日の積み重ねで達成されます。また健康寿命延伸という社会全体での実りを挙げるには、自治体はもちろん、社会のあらゆる組織・団体・企業・NPO法人が病気の予防に関わっていく必要があります。(会報担当:松井洋司)