



クラブ

会報

CLUB BULLETIN (WEEKLY)

鶴岡ロータリークラブ

TSURUOKA ROTARY CLUB

D-253

創立 S 34.6.9

承認 S 34.6.27

| | | |
|-----|--------|----------------|
| 例会場 | 鶴岡市馬場町 | 物産館3階ホール |
| 例会日 | 毎週火曜日 | 12:30-13:30 |
| 事務所 | 鶴岡市馬場町 | 商工会議所内 |
| | | 電話 0235 225775 |

| | | |
|------|----|-----|
| 会長 | 三井 | 健 |
| 幹事 | 山口 | 篤之助 |
| 会報委員 | 新田 | 光一郎 |
| | 鷺田 | 幸定 |
| | 安嶺 | 光吉 |

No., 979

1978.10.24 (火) (晴)

No.16

ウィンター紹介

| | |
|--------|--------------|
| 菅原鉄三郎君 | 雑貨小売一温海R.C |
| 竹田哲朗君 | 計量機販売一酒田東R.C |
| 斎藤吉雄君 | 管材販売 |
| 上野十九治君 | 空調設備 |
| 菅沢久弥君 | 温泉旅館 |

} 鶴岡西R.C

◆ ゲスト紹介 蔡君

会長・幹事報告

三井 健君

1. 黒沢ガバナー、地区大会委員長山本惣太君より大会終了のお礼状受信。

REACH OUT...

手をさし伸べよう...

2. 会員増強について今年度3名の入会を得ましたが、尚一層強いご協力を願いたい。
山口 篤之助 君

1. 例会時間・場所変更

立川 R.C

来る10月26日(木)の当例会は最上川舟下りの為

とき 10月26日 PM3:00 草薙温泉白糸の滝ドライブイン出発

ところ 滝沢屋旅館 PM 4:30~7:00例会並びにいも煮会

登録料 ¥ 4,000 (船賃含む)

2. 会報到着

(1) 山形 R.C (2) 山形西 R.C (3) 山形南 R.C (4) 山形北 R.C

(5) 遊佐 R.C (6) 鹿児島西 R.C (7) 石巻東 R.C (8) 台中港区 R.C

3. 事務所移転のお知らせ

石巻 R.C 石巻東 R.C 11月1日より下記へ移転します。

場所 石巻市立町一丁目5~11

〒986 平孝ビル2F TEL 0225-95-3773

◆会員スピーチ

中年以後の健康

高橋良士君

日本人の平均寿命が本年度は世界第1位にランクされたことは御存知のことと思いますが、長寿でありたいという願望は人間誰れもがいたく夢であると考えます。

私共の日本医師会のターゲットに「すこやかに老いる」という言葉があります様に、如何に長寿を全うしても健康でなければ生きている意義がないわけがあります。

病気になったから治療すればよい、というだけでは不十分なわけであり、誰れもが自分の生活計画を立てる様に、病気を予防する計画をたてていただきたいと思ひます。これは丁度、交通事故から生命を守るために誰れでもが知っておくべき常識のようなものと考えていただきたいと思ひます。

中年からの医学、或は健康と申しますと、まず各年代によってそれぞれの生命の危険度(死亡率)に特徴がみとめられますが、40代以降は大体、我が国の3大死因である

① 脳血管疾患 (一)脳出血 (二)脳軟化症)

② 心臓病(心筋硬そく)

③ 癌(胃がん)と一致しております。

これら3大死因を中心に如何にして予防すべきかお話し申し上げたいと存じます。

① 脳血管疾患

(一) 脳出血の予防法

(1) 高血圧の予防

(2) すでに高血圧の人では、その治療を充分持続する。

(3) 食塩の制限

(4) 過食、アルコール類のとりすぎ、肥満をさける。

- (5) 酒を飲んだら安静に。
- (6) 暖房を十分に、トイレまで。(急激な温度変化をさける)
- (7) トイレと風呂での注意。
- (8) ストレスをさけ、規則正しい生活、十分な睡眠、適当な運動、便秘をさける。
- (9) 重労働、とくに徹夜の重労働はよくない。

(二) 脳血栓症の予防法

(脳血管の動脈硬化のために血管がつまって、血液が流れなくなる状態。動脈硬化に依って細くなった血管はつまりやすいわけである。)

- (1) 高血圧の予防、早期治療と十分な管理。
- (2) 動脈硬化の予防、早期治療。
- (3) 糖尿病の早期治療、十分な管理。
- (4) 多量の飲酒、多量の喫煙、カロリー過剰、肥満をさける。
- (5) 一過性虚血性発作後の十分な治療。

(一時的に手足のしびれや、まひが起ったり意識がなくなる発作)

② 心臓病(心筋硬そくで代表される)

(心筋硬そく→心臓に血液をおくり、栄養と O_2 を補給している冠動脈という血管があり、この血管が動脈硬化などで細くなり、つまって血液が通らなくなる状態をいう。つまった領域の心臓の筋肉はたちまち死んでしまい、ときには死んだ心臓の筋肉のかべが破れて心臓破裂を生ずることもある)

心筋硬そくの予防法

- (1) 動物性脂肪の制限(とくに獣肉脂肪)
- (2) コレステロールの多い食品の制限。
- (3) カロリーの過剰、食べすぎをさける。
- (4) 砂糖のとりすぎ。
- (6) タバコの制限。
- (6) 高血圧のコントロール。
- (7) 糖尿病のコントロール
- (8) 精神的ストレスをさける。
- (9) 適度な運動を日課とする。
- (10) 高脂質血症の早期発見と早期治療。
- (11) 高尿酸血症の早期発見と早期治療。
- (12) 心電図など、心臓の検診を受ける。

③ 癌(胃がん) 全がん死亡の約半分が胃がんである。 40才すぎ、男女ともに多い。

胃がんの予防法

- (1) 米食中心の食習慣の中止。
乳製品を加えた欧米型の食習慣とする。
- (2) 塩からいものの多量摂取をさける。
- (3) 牛乳、良質のたんぱく質(肉、魚)を毎日とる。
- (4) 胃に負担をかけることをさける。
- (5) 年1~2回、胃の定期検診を受ける。
(特に40才以上)
- (6) 萎縮性胃炎、胃ポリープは医師の指示に従い定期検査を受ける。

(7) 医師の診察を受ける機会を充分もつ。

早期胃がんの発見のためには、医師・患者ともに十分な努力を要する。

(8) 胃潰瘍の人は悪性か否か十分な検査を受ける。

(胃潰瘍の人も悪性のものがときどき混じっていることがあり、自分勝手に治療を中止しないように)
(10月24日)

亡き元会長を偲ぶ(その2 3代目会長 三浦岩治郎君)

早坂源四郎君

初代、2代と小花会長の後を受けて3代目会長に就任した三浦君が、その挨拶の中で“小花会長が敷かれた立派なレールの上を脱線せぬ様にクラブを運営して行きたい”と述べられた事が印象的でした。然し実際には、ロータリーは親睦につきると云うのが彼の持論で、小花君のアカデミックなロータリー方式を少しでも修正せんとする意図のあった事を見逃がす事は出来ないでしょう。

然も彼は海千山千の苦勞人で、大人でもあった。

僕が会長時代、ある会員の退会問題で、クラブ理事会が会長の意に反する決議をしたので、僕が短腹を立てて、会長退任の意を表明した際、彼はいともアッサリと、一晚ゆっくり寝れば、また考えも変わるよと、電話で軽いなされ、このオヤジ何を云うかと思ったが、同夜小花、小池の両君と銀座裏で痛飲したら、翌朝いとも、爽やかに前日の憤激が消えていたので、矢張り彼は僕より大人であったと泌々覚った次第です。

三浦君ノその内(?)亦必ずお目にかかりますよ!

SMILE BOX

佐藤正郎君 — 10月22日お蔭様で酒田店が復興オープンしました。
財団スマイルー本日のご芳志 12,341円

出席報告

| | | | | |
|-------|-------|--------|-----------------|---|
| 本日の出席 | 会員数 | 71名 | 欠席者 | 阿部(与)君、半田君、五十嵐(三)君、板垣(俊)君、黒谷君、森田君、斎藤(得)君、板垣(広)君、佐藤(伊)君、佐藤(友)君、笹原君、諸橋君、渡会君、野村君、宮沢君 |
| | 出席数 | 56名 | | |
| | 出席率 | 78.87% | | |
| 前回の出席 | 前回出席率 | 78.87% | メア 1ッ クラブ | 佐藤(忠)君—酒田R.C |
| | 修正出席数 | 64名 | | 阿部(与)君—天童R.C |
| | 確定出席率 | 90.14% | | 飯白君、玉城君、風間君、中野(清)君、鷺田君、五十嵐(三)君—鶴岡西R.C |