

西尾一色ロータリークラブ月報

2024-25 年度
国際ロータリー
のテーマ



2024年 11月号

URL <http://www.katch.ne.jp/~ishikirc/> E-Mail ishikirc@katch.ne.jp

第2947回 例会 令和6年11月14日(木)

出席委員会委員長 早川 比呂太
 会員総数 18名
 本日の出席者(免除者) 12名(3名)
 本日の出席率 66.6%

会長方針

楽しく、元気で、
魅力ある西尾一色 RC

2024~2025 年度
西尾一色 RC 会長 鈴木泰光

例会場/一色町商工会館

事務局/一色町商工会内 Tel:0563-72-8276 Fax:0563-73-6633

【会報委員会】 久米健史 池田榮三

会長あいさつ

会長 鈴木泰光 君

今日はまさかのうなぎ弁当でした。大変おいしくいただきました。藤井 SAA ありがとうございます。

地区大会は皆様お疲れ様でした。報告ですが、先日の地区大会で「100%ロータリー財団寄付クラブ」のバナーをいただきました。これは1ロータリー年度の会員一人あたりの平均寄付額が100ドル以上であり、正会員全員が年次基金、ポリオプラス基金、ロータリー財団が承認した補助金、恒久基金のいずれか(またはすべてに少なくとも25ドル以上)を寄付したクラブに贈られます。

新年初例会は「本町オープン」でいつもと違う雰囲気で開催しますのでよろしくお祈りします。



本日の卓話

「68才になって思う事」

会員 笠井保志 君

先月、誕生月だったのですが、北アルプスの燕岳に登山へ行っておりました。昔は10月の卓話は3人位いたと思いますが、どこへいったのでしょうか？皆さん、うなぎを食べてどうぞ今からゆっくり休んでください。私は亡くなられた高須邦治さんに誘われ入会しました。会長の時に倒れてからは、現在宴会要員となっております。

最近は大河ドラマ「光る君へ」が好きで観ていますが、道長が最盛期を迎え「この世をば 我が世とぞ思ふ望月の 欠けたることも 無しと思へば」という和歌を詠みましたが、今度の土曜日にほぼ同じ満月が見られるそうです。皆さん是非月を見上げて俳句を考えてください。

皆さん、年齢を重ねると嫌でも健康の事を考えますよね。若い時は平気だったことが出来なくなってくる、つまずいたり、物忘れがあったりするのを自覚する。人間の老化というのは正確に言うと、女性は生理が始まるころ、男性は髭が生え身長が伸びるころ、高校生~二十歳事がピークでその後はどんどん落ちていくそうです。最初は気づきませんが、年齢を重ねるにつれて自覚してきます。ロータリアンとしてどうやって元気に過ごすのか、普段の生活ではいわゆる生活習慣病、血圧が高い、脂質異常(コレステロール・中性脂肪が高い)糖尿病、が3大疾病でしょうか。あとは酒とタバコです。酒に関しては飲まない方がいいですが、人生の楽しみとして、迷惑をかけないくらいで飲むくらいはいいと思います。一日1合半くらい、ワインだと2杯くらい、ビールは中瓶1本くらい、飲むと肝臓の酵素が働き肝臓が休まりませんので、週2回は休肝日を作りましょう。タバコに関しては全くNGです。タバコは悪だと私は信じています。

血圧に関しては、脳梗塞とか心筋梗塞、脳出血などにつながる動脈硬化を防ぐため、上が140、下が85くらいを超えると高血圧になって薬を飲むことになります。血圧は特に障害がなければ下げた方がいいのは事実です。血管が一番悪いのは、皆さんタバコです！

脂質異常ですが、これは中性脂肪とコレステロールです。これは採血をすれば分かります。

今週のスマイル

親睦委員 尾崎三枝子 君

鈴木泰光君 笠井先生、本日の卓話よろしくお祈りします。この間先生のご自宅にお招きいただき、おいしいワインごちそうさまでした。

牧野美恵君 笠井先生のお話楽しみです。
 笠井保志君 お昼寝タイムですので眠ってもらってもかまいません。

神谷正康君 先日は会長様ごちそうさまでした。本日は笠井先生ご苦労様です。

神谷 林君 笠井先生の卓話を楽しみに聞かせもらいます。

鳥居万里君 笠井先生、今年もよろしくお祈り致します。

山下民義君 笠井先生、今日の卓話ご苦労様です。
 渡邊 徹君 笠井保志君、本日は卓話楽しみにしています。

藤井知明君 笠井先生、卓話よろしくお祈りします。
 尾崎三枝子君 笠井先生、本日よろしくお祈りします。

10件 15,000円



糖尿病ですが、本来は少ない食べ物で少ないカロリーで血糖値を維持できるという原始の方がエリートです。それが現代になりいくらかでも食べ物が手に入るようになったら病気になりました。血糖値が高いのは血管に毒なのです。特に網膜などの細い

血管、血管の塊のような腎臓、足の先の細い血管、そういうところの動脈硬化が問題になり、目だと網膜症で目が見えなくなる、腎臓だと血管が潰れば透析になり、足だと足が腐りだすということです。糖尿病は薬でコントロールできれば必ずインスリンを打つわけではないですし、いい薬がたくさん出ましたので管理はできます。糖尿病のリスクはご両親や血の濃い方に糖尿の方がみえると血糖が上がりにくい傾向にあります。これも健診を受ければよいです。国保の方は市から健診の案内がくるとしますので医師会の横の健診センターへ行って、採血、他にオプションをつけて、もし引っかければきちんと医院にかかって対応してください。

一番よくないのは覚せい剤や麻薬です。がんで入院するとモルヒネを使うこともあります。これはアヘン(けし)を科学的に合成し、薬にしています。今の痛み止めは割と安全に出来ていて習慣性が乏しいです。この中の方でも半分はがんになり、またその半分の方は治ります。不幸にしてがんの末期になった場合はいくらかでもモルヒネを打ちますので、その時はぜひおっしゃってくださいね。

皆さん、受けられる健診は受けたほうがいいです。ワクチンも副作用がありますがそれ以上のメリットもありますので65才以上の方は打ったほうがいいです。

今後生きていく上で、がんは気になりますよね。がんは何の健診が有用かといいますと、女性で言えば子宮頸がん…細胞診です。あとは乳がん健診…マンモグラフィと触診です。男性も女性もですが、肺はやったほうがいいです。あとは胃です。ピロリ菌がいなければ発がんのリスクはあまりないのですが、その除菌保険でするには胃カメラを受けてください。あとは大腸、本当は内視鏡がいいですが、まずは便検査を受けてください。男性は前立腺です。PETCTも余裕のある方は受けられるといいと思います。肝臓に関してはB型肝炎・C型肝炎というウイルスがいなければまずがんになることはないです。胆管にできるものは別です。すい臓がんに関しては危険因子がはっきりしていません。みつかった時点で進行がんになります。なったらあきらめてください。

認知症についてですが、半分は認知症になります。初期のアルツハイマーに対する薬が出ました。普段からいろいろな事を考え、欲を持つことが大切だと思います。最近の死亡診断書の病名は老衰です。これだけ高齢化社会ですから仕方のない事です。その中でいかに心も体も衰えるのを防ぐか。血圧・脂質異常・糖尿病を管理し、本当は酒もタバコもダメです。しかしそれでは楽しみがないので多めにみましよう。

皆様、健やかにこれからもお年をとってください。何かありましたらご相談下さい。



11月のお祝い

- ★会員誕生祝
神谷正康 君 田中三千雄 君
- ★配偶者誕生祝
鈴木茂朗 君 夫人 千恵子さん
神谷 林 君 夫人 初美さん
- ★結婚記念祝
神谷 林 君 渡邊 徹 君
- ★創業記念日
鈴木茂朗 君 笠井保志 君

今週の献立

【 杉山商店 】



11月9日(土)10日(日)に地区大会が開催されました。大会終了後、龍神みつやまにて懇親会を行いました。

