

津久井中央ロータリークラブ



ロータリー:
変化をもたらす

事務所・例会場

相模原市緑区中野 1029 津久井商工会館 2F

TEL 042-780-0201 FAX 042-850-4830

例会日 毎週木曜日 時間 12:30~13:30

会長 森田正紀 幹事 杉本信一



第 1137 回 平成 30 年 3 月 1 日(木曜日)《25》

司会 沼崎善充 SAA 会長 森田正紀 会長 齊唱 君が代 四つのテスト

会長挨拶 森田正紀会長

今日はガンについて「ガンのリスクを減らすために」と題しまして話をさせていただきます。

先月の終わりにうちの会社の 3 名が同時にガンで入院してしまいました。1 人が胃ガンで全摘手術、もう 1 人が肺ガンで手術はできず抗ガン剤治療、あと 1 人は末期の大腸ガンです。

いずれも当社にとっては重要な人物で、同じ月に 3 名入院という痛手を受けましたので、ガンについての著書を読みました。

今日は 2 人に 1 人がガンになるというデータがあるそうです。ガンの原因は生活習慣病と感染の二つが主なもので、男性の原因は感染症と生活習慣病が 53.3%でそのうち 29.7%が喫煙によるものだそうです。喫煙の 29.7%のうち 0.2%は受動喫煙が原因になっているとのことです。

その次に多いのが感染症で 22.8%、飲酒によるものは 9%で、塩分の過剰摂取が 1.9%、肥満が 0.8%、野菜・果物摂取不足が 0.7%、運動不足が 0.3%になっています。

女性の場合は生活習慣病と感染が 27.8%で、そのうちの 17.5%が感染症、喫煙が 5%、受動喫煙が 1.2%で男性より高いです。飲酒が 2.5%、肥満が 1.6%、塩分過剰摂取が 1.2%、野菜・果物の摂取不足が 0.8%、運動不足が 0.6%です。

この事から日本人のガンの予防法は禁煙、生活習慣を見直す、体を動かすことなどで、これによりリスクが半減するそうです。

禁煙、節酒、食生活、運動、適正体重の維持

という 5 つの生活習慣に気をつけている人とそうでない人では将来ガンになる確率はどれくらい違うかということ、5 つの健康習慣を実践する人は 0 または 1 つ実践する人に比べて、男性で 43%、女性で 37%ガンになるリスクが低くなるという推計が出ているそうです。

煙草は肺ガンをはじめ、食道ガン、膵臓ガン、胃ガン、大腸ガン、乳ガンなど多くのガンが発症することがわかっているそうです。煙草を吸う人は吸わない人に比べて、ガンになるリスクが約 1.5 倍高まることもわかっています。また受動喫煙も肺ガンや乳ガンのリスクが高くなるそうです。

多量の飲酒でもガンのリスクが高くことがわかっています。1 日あたりの平均アルコール摂取量が純エタノール量で 23 g 未満の人に比べて、46 g 以上摂取すると 40%、69 g 以上で 60%程度ガンのリスクが高くなります。

1 日あたりの飲酒量の目安(純エタノール量 23 g 程度)は日本酒は 1 合、ビールは大瓶 1 本、焼酎は原液で 1 合の 2/3、ウイスキーはダブル 1 杯、ワインはボトル 1/3 程度です。

塩分の摂り過ぎ、野菜不足、また熱い飲み物や食べ物をとるのもガンのリスクが高まります。塩分は控え目に、野菜、果物を食べ、熱いものは冷ましてから食べるとことで、胃ガン、食道ガン、食道炎のリスクが低くなります。

1 日当たりの塩分摂取量の目安は男性で 8 g 未満、女性は 7 g 未満、野菜は 1 日あたり 350 g を推奨しているそうです。

男女とも身体活動量が高い人ほどガンになる

【出席報告者 山崎和彦委員長】

現在会員数	出席対象数	本会出席数	本会欠席数	本会出席率	前回修正出席率	前々回修正出席率
17	16	15	1	93.75%	87.50%	75.00%
本日欠席者	松本会員					

リスクは低下します。ガンの部位別では男性では結腸ガン、肝ガン、膵ガン、女性では胃ガンにおいて身体活動量が高い人ほどリスクが低下したそうです。

最後に適正体重の維持についてですが、肥満度の指標である BMI 値が男性の場合 21.0～26.9 でガンのリスクが低く、女性は 21.0～24.9 で死亡のリスクが低いことが示されました。

ガンの死亡リスクに関しては男性では肥満よりも痩せている人の方が高く、女性では肥満の方が高くなるそうです。

BMI 値の計算方法は体重÷(身長×身長)です。私の BMI 値は 23.4 で適正体重の範囲でした。

これから 100 歳時代と言われていています。皆さんも身体には十分気をつけて、ますます活躍して頂きたいと思います。

幹事報告 杉本信一幹事

ロータリー関係受領書類
ガバナー事務所

台湾東部地震への義捐金の協力依頼
地区研修協議会 ロータリー財団部門事前
アンケート調査協力以来
地区研修協議会クラブ管理運営部門「質疑応
答」での質問依頼
第 52 回神奈川県ロータリアン親睦テニス会
案内
3 月のロータリーレート 1 ドル=108 円

ロータリーの友事務所
ロータリーの友 3 月号

その他の受領書類
津久井青年会議所
新年賀詞交歓会お礼状

ゲスト紹介

小坂 優 様 八王子 RC



八王子 RC 小坂 優様より

初めまして。東京八王子ロータリークラブから参りました小坂と申します。職業分類は電子機器の仕事をやっておりましたが、3 年前に会社を売却しまして、それ以降は無職です。ロータリーにいていいのかどうかと思うところで

す。3 年前の 2015-16 年度、私が東京八王子ロータリークラブの会長を務めておまして、その時に小山さんが津久井中央ロータリークラブの会長さんで当クラブにメーキャップに来て頂きました。

来年当クラブは 60 周年になります。現在会員は 65 名おります。八王子には全部で 5 つロータリークラブありますが、一番大きいクラブは八王子西 RC で会員数が 100 名超えました。その次が八王子南 RC で八王子西 RC の子クラブですが、85 名程です。その次が当クラブで古いクラブですので体調を崩される方や、高齢の方などが退会し、退会者と入会者が同数位なのでずっと 60～65 名位で推移しています。

60 周年なんです。50 周年をかなり盛大に行いましたので、60 周年は委員長の意向で地味に内輪で楽しめることを考えています。ただ三多摩地区で一番古いクラブですので、恥ずかしくない奉仕活動として何処かへ寄付を行うことになると思います。

八王子と津久井は電車で行くとちょっと遠く感じますが、車ですと 30 分位ですので、皆さん機会がありましたら、私共のクラブにもおいで下さい。八王子駅前の京王プラザホテルで毎週木曜日にやっております。よろしく願いいたします。

桜植樹事業報告

吉野賢治社会奉仕委員長

桜植樹の事業についての報告は先週お話ししましたので、補足的に申し上げます。

日本桜の会から頂いた 60 本の苗木のうち、28 本を 2 月 11 日に津久井観光センターからパークセンターにかけて植えました。参加して頂いたのは根小屋小学校から 61 名、竹の子作業所から 12 名、中野小学校から式典のみで 15 名、役員も含めまして 110 名です。

12 日は中野小学校 6 年生の卒業記念の植樹のため、山林管理委員会の方々 23 名に下準備をして頂きました。

13 日は雪が降ったため 22 日に延期しましたが、22 日は朝雪が舞っていた状況の中、例会前

に中野小学校の校庭での植樹を行いました。中野小学校の児童 71 名、教員の方々等 90 名程の参加でした。

中野山の植樹がまだ残っていますので、3 月 11 日に行いますが、せっかくの卒業記念の植樹ですので、中野小学校の希望者はぜひ参加して頂くようお話してあります。

3 月 17 日土曜日の午後 4 時から津久井観光センターで、植樹にご協力頂きました山林管理委員会と 1000 本桜の会の方々との交流を深める会を行いまして、この植樹事業を締めたいと思います。



スマイル委員会 山崎和彦委員長

『スマイル報告 山崎和彦委員長』



東京八王子 RC

小坂 優 様 お世話になります。

津久井中央 RC

森田正紀会員

小坂様、本日は八王子より、ようこそいらっしゃいました。3 月に入りましたね。あと 4 ヶ月、まだ事業が残っているので、気の抜けない日々です。ガンバリましょう。

杉本信一会員

決算 1 月の数字が出て結果が良かったので、朝礼で社員にお礼を言いました。我クラブも後少しで本年度終了です。地区 5 グループゴルフコンペ参加をよろしく願いいたします。

沼崎善充会員

スマイルします。

小川洋一会員

今日から 3 月です。もう少しで良い季節がやってきます。なんか気持ちよくスマイルが出来ます。

吉野賢治会員

さくら植樹、事業雨にたたられ順延続き、仮植えの桜がどうなってるか心配です。確定申告終了しましたが、仕事が終わりません。パソコン見すぎで、目からくる肩コリがひどく首が回らないので、ミリオン前の高電圧整体に行ってきます。

田畑和久会員

水野 茂会員

本日良い事があったのでスマイルします。

小山里枝会員

東京八王子ロータリークラブの小坂様、お久しぶりでございます。ようこそ津久井まで！ありがとうございます。わたくしがメイクアップで伺ったのは…？何年前のことでしたでしょうか…？ご活躍のご様子、素晴らしいです。あっとホーム(笑)な我がクラブはいかがでしょう。さて食欲の秋ならぬ冬？近頃バクバク食べておりま～す。山口さん、チョコレートありがとうございます。

高橋幸一会員

小坂さん、ようこそお越し下さいました。小山さん、いつもおいしいおまんじゅう、ありがとうございます。今日から 3 月ですね。本当に毎日が早く感じます。

前沢弘之会員

本日、娘が高校を卒業します。

八木 勉会員

お久しぶりでございます。。。欠席が多く申しわけございません。

山崎和彦会員

6 人目の孫が生まれました、何だか知りませんが、病院は西迫先生の所でした。たいへん嬉しく喜んでいるんですが、自分の体調がいまいちなので気分もいまいちです。小川さんのように外で遊べるよう、早く元気になりたいです。