

岐阜南ライオンズクラブ

G I F U M I N A M I



L I O N S C L U B

第 1274 回 健康管理例会報告

2011 年 4 月 14 日 PM12 : 15 松波総合病院

司 会 L.後藤 崇之

会員 MERL・接待委員長 L.堀 三三男

会 長 L.田中 正臣

ゲスト・ビジターご入場

開会ゴング

国旗に礼

国歌ならびにライオンズヒム 斉唱

ゲスト・ビジターのご紹介

幹 事 L.後藤 暢之

社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院 理事長 松波英寿様

会長挨拶

会 長 L.田中 正臣



10 月 21 日と今日の 2 回の健康診断にご協力いただきありがとうございます。また、記念例会では、東日本大震災への義援金 458,000 円、その志の高さに敬意と感謝、ありがとうございます。先般の健康例会時では、医療同源－医療も食事も源は同じ－の話をさせていただきました。貝原益軒の養生訓で、食に関して多く述べています内容の一部を抜粋したコピーをお配りしています。江戸時代前期から中期にかけて活躍した儒学者であり本草学者でもあった貝原益軒は、江戸時代初

めから医食同源を唱え、過食を戒め、養生を勧めていました。彼は 80 歳の高齢になってからこの“養生訓”を執筆し、85 歳 その当時としましては長寿を全うしました。その頃の平均寿命は 50 歳から 55 歳位と予測しますと驚くべき長寿であったと思われます。現在のいわゆる飽食時代に入って欲しいものを好きなだけ欲しいままにしておきますと、いずれは病になって死におちるかしないと警告していきまして、私も少し歳をとりまして初老を迎えましたので、少しこれをバイブル代わりに時々見て自分を戒めていきたい、こんな事を思っております。ですから皆様もこれを少し時々読んでいただければ幸いですのでよろしくお願ひしたい。で彼は色々な名言を残しておきまして、皆さまよくご存知なのは、“知って行わざるは、知らざるが如し” そういう言葉を残しておきまして、それからまたいろんな言葉を残しておきまして、一寸象徴的なのは“養生の要は、自ら欺くことを戒めてよく忍にあり”、彼の養生訓を読みますと、根底に流れていますのは“克己”、己に克つと云うことです。克己ということは、自らの欲望や邪念を追い払うという思想でございます。養生訓には食に関する事だけではなく、いろんな事を書いておきまして、その中でずっと一貫して流れておきまして、克己の精神であると思っております。

この飽食の時代に我々は、江戸時代のよき貝原益軒が警告を鳴らしているということを肝に銘じて、皆さま時折読んでいただけて参考にしていただければ幸いです。

会長提案

会 長 L.田中 正臣

新入会員 幾多 弘文様の入会承認

東日本大震災への義援金（100 万円）の承認

アワードの伝達

幹 事 L.後藤 暢之

モナークシェブロンへの伝達

15年 L.渡辺 波男

ホームクラブ在籍 15年表彰 L.永田 進治

慶祝行事

幹 事 L.後藤 暢之

1日 L.中島 寛孝 2日 L.川嶋 幸治 3日 L.川口 真市
6日 L.福田 譲 12日 L.古田 修 13日 L.土本 俊行
18日 L.細江 茂光 30日 L.北川 稔朗



次年度所属委員会委員の委嘱

次期会長 L.川出 正男

理事会にて承認を頂きました配布してあります次年度所属委員会構成表の承認

食 事 懇 談

講 演 社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院 理事長 松波英寿様

演題 「禁煙について」



パワーポイントによる、各種データと映像での“禁煙”の効果とその必要性を解説

- ・ ウサギでのタールによる発ガン性の実証から、喫煙は、発ガン性のあるタールを吸い込んでること。
- ・ 医者を対象に非喫煙者 3,000 人と喫煙者 20,000 人からのアンケートでは、喫煙者の死亡率が高い。
- ・ 年代の若い時からの喫煙は、非喫煙者との寿命差はデータから

ら 10 年程あることがわかります。

- ・ 夫婦とも禁煙と奥さんが喫煙される場合とでは、奥さんの寿命差がありますが、重要なのはご主人が喫煙され奥さんが禁煙されていても肺がんの発生率が高いことです（間接喫煙）。
- ・ 脳卒中に関しても喫煙本数が多いほど発作が起きる回数が多くなります。
- ・ 条例で喫煙を勧めた事例から、そうでない地区との比較では。心筋梗塞による死亡率の差が出てきています。スコットランドでの事例あり。
- ・ カルフォルニア州で行われた禁煙プログラムの効果から 10 数年間に 10 億ドル以上の、禁煙対策を行った地域と対策を執らなかった地域での医療費の差がある。（喫煙による浪費）→→喫煙の保険料を上げよ！喫煙者の医療費に対する自己負担率を上げよといった話題に傾斜していく。
- ・ 禁煙外来は男性が 50 歳代 60 歳代が多く、また女性は 30 歳代 40 歳代が多いが、社会的には 30 歳代の若い時に禁煙外来、禁煙実行を行うべきでは。（若い時は余り死について考えないからか？）
- ・ 喫煙外来で 3 ヶ月後の達成率は 60%程度で、達成できない方が 30%程度みえます。

- ・ 禁煙外来では、禁煙する自信ある方の達成率と自信が無いと答えられた方の達成率は、自信が無いと答えられた方のほうが高く、自信があると答えられた方のほうが低い結果があります。
 - ・ 英国と日本での治療開始禁煙後の禁煙維持率（1年後の）は英国で30%、日本で15%。しかしながら禁煙治療は何度でも続ける必要があります。
 - ・ 医療従事関係者は本来率先して禁煙すべきです。
 - ・ 昔は結核、胃潰瘍の吐血、腹膜炎とか肺炎とかの感染症で亡くなる方が多くみえましたが、最近では脳卒中とか心筋梗塞とかの欠陥障害とか癌で亡くなるかたが多くなってきている中で、肺がんで亡くなる方の増加率が高く（10万人中75人）なっている。←←喫煙のツケがきているのでは
- ◎ ご自身のために（心筋梗塞、脳卒中、肺ガンから身を守る努力を）！
- ◎ ご家族のことを考えて、身の廻りの方々の喫煙を厳しく監視していくように努力を！

テールツイスターの登場

テールツイスター L.堀田 基和

今月の誕生日ライオンへの誕生日花と花言葉

- | | | |
|--------|---------------|-------------|
| 4月 1日 | 誕生日花「カスミソウ」、 | 花言葉「清い心」。 |
| 4月 2日 | 誕生日花「コデマリ」、 | 花言葉「友情」。 |
| 4月 3日 | 誕生日花「ゼラニウム」、 | 花言葉「なぐさめ」 |
| 4月 6日 | 誕生日花「ナスタチウム」、 | 花言葉「愛国心」 |
| 4月 12日 | 誕生日花「アンズ」、 | 花言葉「はにかみ」 |
| 4月 13日 | 誕生日花「クマガイソウ」、 | 花言葉「みかけだおし」 |
| 4月 18日 | 誕生日花「アカツメクサ」、 | 花言葉「勤勉」 |
| 4月 30日 | 誕生日花「ナシ」、 | 花言葉「博愛」 |

委員会報告

教育市民・レクリエーション・レオ委員会 委員長 L. 古田 正

聴導犬育成活動への募金箱を5月21日の例会に回収しますので持参してください。

俳句の会 L. 洞田 肇

今日、例会終了後 松波病院地下の喫茶店にて俳句の会を開催します。

幹事報告

幹事 L.後藤 暢之

1. 4月 7日（木）3時35分より、岐阜中央LC合同ゴルフ大会が、ボォヴェールC・Cにて開催されました。
2. 4月 11日（月）13時00分より、岐阜会館にて第1回準備理事会が開催され、次期会長L川出正男他19名が出席致しました。
3. 4月 13日（水）11時00分より、第4回キャビネット会議が岐阜都ホテルにて開催されました。当クラブからは、名誉顧問・L松波英一が参加致しました。

委員会・その他のお知らせ

1. 4月 14日（木）13時40分より、俳句部会が、松波総合病院地下1階喫茶室にて開催されます。
2. 4月 17日（日）10時00分より、マーサ21にて献血活動が行われます。
3. 4月 21日（木）11時30分より、「かわらや」にて新会員のインフォメーション・ミーティングが開催される予定です。
4. 4月 21日（木）18時00分より、岐阜会館にて、準備正副委員長会議が開催されます。

5. 5月17日(火) バンビーナにて婦人部会が開催されます。
6. エコキャップ運動 現在までの 累計 486,020 個
今期累計 430,460 個
ワクチン=538.5人分 CO₂=3,758kg (4/6 受付分まで)
7. ライオンズレート・1ドル=82円
8. 献血協力者 累計 87,770 名 (3月末付け)

会計報告 会計 L.安達 勲
ファイン・ドネーションあわせて 合計 79,000 円

出席報告 出席委員 L.國島 敏貴
正会員 74 名、出席会員 63 名、出席率 85% 前回の補正 100%

また会う日まで 斉唱

閉会ゴング 会長 L.田中 正臣

ゲスト・ビジターご退場 会員 MERL・接待委員長 L.堀 三三男

会員募集中 皆様の情報・紹介をお願いいたします。

次回例会のご案内 5月12日(木) 12:15より 岐阜会館にて

記録 松尾 仁 文責 洞口 隆英