

岐阜南ライオンズクラブ

第1357回 健康管理例会報告

2014年10月2日(木) 12:15 松波総合病院 司会 L.鍛冶谷 正子

334 複合地区 スローガン

まごころと愛の奉仕
Serve with Sincerity and Love

334-B 地区 スローガン

「元気一番」
明るい笑顔で We Serve


 例会プログラム
 

ゲストの入場	会員委員長	L.田中 正臣
開会ゴング	会長	L.松波 英寿
国旗に礼		
国歌斉唱・ライオンズクラブの歌斉唱		
ゲスト・ビジターの紹介	幹事	L.長谷部紀之
松波総合病院 心臓疾患センター長 上野 勝己様		
有限会社 タックサービス 代表取締役 篠田祐司様		
会長あいさつ	会長	L.松波 英寿
会長提案	会長	L.松波 英寿
新会員入会式	幹事	L.長谷部紀之
新入会員歓迎の挨拶	会長	L.松波 英寿
新会員紹介 金森 俊憲様	スポンサー	L.岡部 泰雄
村田 慶治様	スポンサー	L.小見山与志夫
新会員宣誓		村田 慶治様
バッジの贈呈		スポンサー
地区ガバナーより記念品の贈呈	会長	L.松波 英寿
委員会の委嘱	会長	L.松波 英寿
新会員あいさつ		L.金森 俊憲
乾杯	前会長	L.千賀 英治

〔食 事 懇 談〕

ゲストスピーチ

講師 松波総合病院 心臓疾患センター長 上野 勝己様
演題 『狭心症と心筋梗塞のお話』

T.T登場	T.T	L.小見山与志夫
委員会報告		各委員会
幹事報告	幹事	L.長谷部紀之
会計報告	会計	L.遠藤 昌克
出席報告		出席委員会
次回例会のご案内 (10月16日 秋の旅例会)		
また会う日まで		
閉会ゴング	会長	L.松波 英寿
ゲストの退場	会員委員長	L.田中 正臣

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

原点回帰

会長あいさつ

会長 L.松波 英寿



本日は健康例会となっています。この後健康の話は、上野先生から聞く訳ですが、健康ということで少し考えて頂きたい事があります。

我々 L.C の大切なテーマ、その精神は弱い人を助けるというものです。しかしともすると、現代の世界では弱い人をいじめるという人類にとって恥ずかしいことが行われています。今から5万年ほど前の時代に、洞窟の中に死亡した人を埋葬してある中から、花の花粉が見つかっています。これは人の死を弔う精神が、この時代からあったということです。また片方の足のない障がい者と思われる人が丁寧に埋葬されており、弱肉強食のこの時代でも弱い人をいたわる気持ちの表れだと考えられています。私たち L.C も弱い立場の人に、少しでも愛の手を差し伸べることが使命だと思います。この先も色々な活動に示していきたいと思えます。

次々回の例会は、今までとは違って「アクティビティ例会」として、少し障がいのある方を授産所から招いて、玉入れなどいろいろゲームをします。ぜひ全員参加して下さい。

◆ 会長提案

会長 L.松波 英寿

池田昌二さんを新しいメンバーとして迎えることを提案します。次回例会で審議させていただきます。

◆ 新会員入会式

会長歓迎のあいさつ

会長 L.松波 英寿

金森様、村田様のお2人を我々のL.Cにお迎えすることができました。待ちに待った若い人達で、私達の目指しているL.Cの理念や今年の方針である「原点回帰」に似合う素晴らしい人格のお2人です。1日も早く慣れて、立派な活動をされるライオンになってください。

心から歓迎します。頑張ってください。



新会員紹介

金森 俊憲様 スポンサー L.岡部 泰雄

金森俊憲さんと我が社は40年来の付き合いです。岐阜で一番の部品商の立派な社長さんです。私も入会して間もないのですが、とてもよいL.Cだと思います、金森さんを紹介しました。先輩方に温かい心で迎えて頂き、金森さんが早く慣れますようどうぞよろしくご指導下さい。



村田 慶治様 スポンサー L.小見山与志夫

村田慶治さんは、昭和46年2月5日生まれの、40代前半でございます。この先40年位はライオンズを楽しんで頂けます。セキスイハウスの部長さんで、私とは仕事上の繋がりがありますが、とても仕事熱心な人です。先日のチャーターナイトにも出場して頂いたギターの名手です。どうぞよろしくお願ひします。

新会員宣誓



バッチの贈呈

地区がバナーより 記念品贈呈



新入会員挨拶

L.金森 俊憲

本日我々2人は、歴史ある岐阜南L.Cに入会させていただきました。L.Cの理念、規則をよく理解して、1日も早く一人前のライオンになるよう努力することをお誓いします。どうぞ、ご指導のほどよろしくお願い致します。



乾杯

前会長 L.千賀 英治

お二人の入会を心より歓迎いたします。一日も早くライオンズクラブに慣れていただきたいと思ひます。頑張ってください。



◆ ゲストスピーチ

◆ 講師 松波総合病院 心臓疾患センター長
上野 勝己様

◆ 演題 『狭心症と心筋梗塞のお話』



狭心症や心筋梗塞については、既にご存知かもしれませんが、改めて知識を深めていただき、生活習慣や予防に役に立てば幸いと存じます。

以前タレントの松村邦弘さんが、マラソンの途中で心筋梗塞で倒れたことがありました。幸い彼はAEDによる早い処置で一命を取り留めました。

心筋梗塞は突然死の一部で、発症から1時間以内に、半分の人が亡くなります。病院に到着できると90%助かります。今では救急車にもAEDが装備されていますので、いかに早く救急車を呼ぶかが問題です。

AEDが近くになかったら、人工呼吸よりも心臓マッサージをするのが一番です。胸の真ん中のがった骨の部分の上をしっかり押さえて救急車が来るまで続けるといいでしょう。胸が苦しくなったら、ちょっとトイレで休もうとか思わないで、なるべく人の見ている前で倒れた方がいいです。周りに人がいる所で倒れた方が助かります。すぐ救急車を呼んでくれますから。

日本人の死因の1番はガンです。2番は心臓ですが、ガンはすべてのガンを含みますから、実質的に1つの臓器としては心臓が一番の死因と言えます。

狭心症とは、1つは動脈硬化が起き、血管が細くなって、血流が悪くなって起こるもの。もう1つは、血管が痙攣を起こして縮んでしまうものがあります。これは季節の変わり目や仕事上のストレスが原因の場合が多いです。いずれにしても、狭心症の症状は一時的です。しばらくじっとしていると直ってしまうので、そのまま放っておくと結果的に病気が進行してしまう事になります。

心筋梗塞とは、血流が全く流れなくなってしまって、組織に酸素が充分行き渡らなくなり、細胞が死んでしまうものです。こうなると心臓が収縮しなく

なったり、壊死してしまい、死亡する確率が高くなります。

出来たら心筋梗塞になる前の狭心症の段階で助けたのが現状です。

心筋梗塞は、午前7～10時、又は夕方に起きやすく、1週間では月曜日に起きやすいと言われています。

心筋梗塞は半数の人は突然起こるのですが、残りの半数には予兆があります。

その予兆とは、

- ◎胸の締め付けられ感が5分以上続く
- ◎痛みはないが胸に物が乗っているような感じがする
- ◎肩、首、あご、歯が痛い
- ◎無痛でも、顔色が悪い、食事がとれない
- ◎ちょっとした違和感がある

などです。

こんな場合は早めに病院に来た方が良いでしょう。カテーテルの他、CT、MRIなどを組み合わせて検査をすると、わかりにくいものも判明することがあります。

治療としては、血液をさらさらにするための薬物治療、痙攣の人は痙攣の薬を飲んでいただく。もう1つはバイパス手術。それから今主流なのが、カテーテル治療で、ステントというメッシュのものをに入れて血管を広げます。このステントには薬を塗ってあって再発を防止します。来年の秋ぐらいからは、体に吸収される大変良いステントが登場する予定です。

最後に、予防として

- ①運動不足の改善
- ②塩分の摂りすぎをしない
- ③過食をしない
- ④禁煙
- ⑤深酒をしない（多少のアルコールは良い）
- ⑥ストレスをためない

以上に気を付けていれば、心筋梗塞のリスクは大きく下がります。何か異常を感じたら、ぜひ病院に来てください。



◆ T.T 登場 T.T L. 小見山与志夫

1 kg の金塊と、1 kg の水をはかりで計った場合、どちらが上がり、どちらが下がるか？
答、水が下がる。(水が入っているバケツの重さがあるので)

◆ ドネーション

- 9月ゴルフ例会にてネット71で優勝できた喜びとして。 L. 福村義光 3,000円
- この10月に結婚50周年を迎えられ、この年齢まで仕事を続けられた喜びとして。 L. 洞田肇 50,000円
- 栄誉ある岐阜南LCに入会できた喜びとして。 L. 金森俊憲、L. 村田慶治 6,000円
- 素晴らしい仲間を迎える事ができ、そのスポンサーの喜びとして。 L. 岡部泰雄、L. 小見山与志夫 6,000円

◆ 委員会報告

福祉委員長 L. 吉田直美

お手元に配ってありますように、11月6日に、岐阜文化センターにて「アクティビティ例会」を行います。全員参加となっておりますので、やむを得ず欠席の人のみ連絡下さい。

ありかた委員長 L. 伊藤 宏幸

9月22日、LC ありかた委員会が開催され、私が委員長に拝命されました。副委員長は L. 白井規郎です。松波会長より会の趣旨、目的の説明があり、長谷部幹事より現状の報告がありました。

その後充実した話し合いが持たれました。今後も例会で、ありかた委員会の報告をさせていただきます。

◆ 幹事報告 幹事 L. 長谷部紀之

1. 9月21日 9:30 献血活動がマーサ21で行われ、四献委員が定期活動に参加致しました。
2. 9月25日 11:00 金森俊憲様、村田慶治様のインフォメーションミーティングが、かわらやで行われました。
3. 9月30日 13:00 薬物乱用防止教育認定講師養成講座が岐阜県中濃総合庁舎で開催され、L. 玉井幹大、L. 福田譲が受講致しました。

◆ 理事会・委員会記録

1. 9月21日 9:30 献血活動 マーサ21
2. 9月22日 19:00 あり方委員会 うを仁
3. 9月25日 9:03 ゴルフ部例会 岐阜国際カントリー倶楽部
4. 10月1日 13:30 計画委員会 クラブ事務局
5. 10月2日 11:30 理事会 松波総合病院

◆ 委員会・その他のお知らせ

1. 10月2日 13:30 青少年委員会
松波総合病院
2. 10月7日 13:30 羽島LC合同例会打ち合わせ
事務局
3. 10月14日 9:00 婦人部観劇の会 中日劇場
4. 10月16日 11:30 理事会
岐阜グランドホテル
5. 11月28日 8:00 岐阜市内8ライオンズクラブ親善ゴルフ大会が岐阜関カントリー倶楽部で開催されます。
岐阜南ライオンズクラブがホストですので是非参加協力をお願い致します。 締切 10/15

◆ 会計報告 前会計 L. 野村満喜子

ファイン&ドネーション 72,500円

◆ 出席報告 出席委員長 L. 川田 基弘

正会員 79名 出席 76名
出席率 96.2% 前回の補正 98.7%

【エコキャップ運動】

現在までの累計2,579,082個
ワクチン=3,107.6人分 CO2=19,577.7kg

今期の累計 94,620個

ワクチン=110.1人分 CO2=693.2kg (9/12受付)

【献血協力者】

累計94,565名 (8月末付)

【ライオンズレート】

10月・・・1USD=109円

【次回例会のご案内】

10月16日(木) 12:15 岐阜グランドホテル