



GIFU MINAMI LIONS CLUB

岐阜南ライオンズクラブ

第1429回 健康管理例会

2017年10月5日 (木) 12:15 岐阜グランドホテル 司会 L.渡辺 波男

334 複合地区 スローガン

輝く未来へ進化する
ライオンズ・ウィサーブ

334 B地区 スローガン

次なる100年へのバトンタッチ
笑顔で地域と連携・ウィサーブ
～伝統と名誉を守りつつも、新たなる足跡を～

例会プログラム

開会ゴング

「国歌」ならびに「ライオンズクラブの歌」斉唱

会長あいさつ

会長 L.遠藤 昌克

アワード伝達

会長 L.遠藤 昌克

上級ライオンズ・リーダーシップ L 松波 英寿

LCIF 1000ドル献金

名誉顧問 L 松波 英一 (28回)

第1副地区ガバナー L 松波 英寿 (13回)

L 土本 俊行 (12回) L 遠藤 昌克 (5回)

会員増強アワードピン 100周年記念会員増強賞

ゴールド L 松波 英寿 L 福村 善光

シルバー L 藤田 宜良 L 日比 辰一

L 岡部 泰雄 L 寺嶋 佳男

10月度慶祝行事 誕生日祝

幹事 L.呉岡 勉

1日 L 桐山 浩 L 可児 晃 2日 L 白井 規郎

11日 L 伊藤 宏幸 L 西垣 功一 12日 L 藤田 宜良

21日 L 加藤 憲 24日 L 金田 政幸

ゲストのご入場

会員委員長 L.安江 靖和

ゲスト及びビジターの紹介

幹事 L.呉岡 勉

松波総合病院 副院長 松波 紀行 様

ゲストスピーチ

講師 松波総合病院 副院長 松波 紀行 様

演題 「痛みの治療」～ 最近の話題 ～

TT登場

TT L.古田 さよ子

委員会報告

各委員会

幹事報告

幹事 L.呉岡 勉

会計報告

会計 L.寺林 均

出席報告

出席委員

次回例会のご案内 (10/19 新会員入会式)

また会う日まで

閉会ゴング

会長 L.遠藤 昌克

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

未来へつなげ伝統と誇り

会長あいさつ

会長 L.遠藤 昌克



皆さん、こんにちわ。今日は健康管理例会と言うことでたくさんの方が健康診断を受けられたかと思えます。最近、一年一回は健康診断を受けて身体を見て頂いて、何かあれば身体をケアをして頂ければいいかと思えます。また今日の講師は、松波紀行先生から「痛みの治療」のお話を頂けるかと思えます。チャーターナイトの例会の次の日に市内9クラブゴルフ大会がありましたが、個人戦でL.鈴木伸二が見事優勝されました。おめでとうございます。団体戦は四位入賞でした。ありがとうございました。9月30日に長良特別支援学校にてカレー作りを行いました。早朝からお手伝いして頂いた方、大変御苦労様でした。学校関係者に色々カレーを振る舞う事ができ、いいボランティアが出来たかと思えます。先ほどですが、ライオンズクラブ100周年と言う事で、レガシープロジェクトとして梅林公園に時計台を寄贈させて頂きました。その寄贈式を10時から梅林公園で行いましたので、参加して参りました。ちょうど梅林公園の西側に立派な時計台を設置されましたので、梅の見頃の時にでも、皆さんご覧になって頂ければと思います。それでは、今日は健康管理例会と言うことで宜しくお願いいたします

アワードの伝達

会長 L.遠藤 昌克

上級ライオンズ・リーダーシップ L松波 英寿



100周年記念会員増強賞

ゴールド L松波 英寿 L福村 善光
シルバー L藤田 宜良 L日比 辰一
L岡部 泰雄 L寺嶋 佳男



LCIF1000ドル献金

名誉顧問 L松波英一 (28回)
第1副地区ガバナー L松波英寿 (13回)
L土本俊行 (12回) L遠藤昌克 (5回)



9月度 慶祝行事

幹事 L.呉岡 勉

1日 L桐山 浩 L可児 晃
2日 L臼井 規郎
11日 L伊藤 宏幸 L西垣 功一
12日 L藤田 宜良
21日 L加藤 憲 24日 L金田 政幸



ゲストスピーチ

講師 松波総合病院 副院長 松波 紀行様

演題 「痛みの治療」～ 最近の話題 ～



アメリカでは2000年に当時の大統領クリントンが「痛みの10年宣言」という痛みを10年間で何とか解決しようと試みましたが結局解決する事は出来なかった。これは昔の怪我や手術後の後遺症などに苦しんでいる人が多く居る事に批判が多かったため、アメリカの疼痛学会が「医者が頑張らないといけない、痛みに対してもっとちゃんと治療しましょう」という意見を表明しました。そこでアメリカの製薬会社や政府などがオピオイド鎮痛剤の新製品開発、医者は処方を増やしたりして、2012年にはアメリカ人1人1瓶ずつの鎮痛剤が処方されるまでの量になってしまった。でも実際処方される薬がどうなっているかと言うと、例えば抜歯後の鎮痛剤は本当は1日分で良いのが1週間分処方され、余った薬を使い回す。更にはアメリカの場合は処方箋が何度も使い回せるので、余分に処方され不正転売し高く売る。ここで起きたのが「オピオイド中毒問題」です。例えばトヨタの役員の方が日本に来て捕まりました。

2015年アメリカでは薬物の過剰摂取による死亡が52404例、そのうち63.1%がオピオイド関連、医師からの処方を受けての死亡者が2万2598人にも昇った。とうとう現大統領も「国家の非常事態宣言」を発令しました。では日本ではどうなのか？日本では元々オピオイドは非常に少ないです。実際には癌末期の患者様だけに処方されてましたが、慢性疼痛にも処方する様になってきましたがそんなに増えてはいません。日本はどうやって慢性疼痛に対応したかと言うと2010年に厚生省は「慢性化を防ぐ事が重要」とその為にはどうするかと言うと、精神面・心理学的・社会学的など色々複雑な事が関与しているので色々な人が携わって痛みセンターを造りなさいと明言しました。

本来痛みというのは外からの刺激が入る事により痛みが起こりますが、その事により知覚神経の興奮が起きて更に交感神経・運動神経の興奮が起こり、血管や筋肉が緊張して、更に血流も悪くなって痛みの物質が産生するという痛みの悪循環が起こる。最終的に痛みを認識するのは脳です。じゃあ治療する際にどうするか「非ステロイド性消炎鎮痛薬」、ロキソニンとかボルタレンとかは末梢の炎症部位にしか作用しない薬なので、酷い痛みには作用せず胃を悪くするだけになってしまう。ではどう治療するのかと言うと脳や脊髄で痛みを感じる能力を下げる麻薬、脊髄で痛みの信号を抑える経路に作用する鬱病の薬です。ここ3年程、特に整形外科で鬱病の薬が非常に処方される様になってきました。

じゃあ痛い時はおとなしくしてなさいと昔は言いました。それは動く事によってまた痛むのではないかという不安や恐怖、痛みによって不眠だったりすると痛みを避けようと安静にするが、痛くない場所は動かさないといけない。動かす事によって体の中から麻薬用物質が出てきて鎮痛作用が得られる。更に血流を良くしたり筋肉を緩めたり支える能力を作ったり、末梢神経を刺激する事で痛みを抑えられたりします。

「安静というのは麻薬です」確実に患者様の体を弱めて蝕んでいきます。

「運動というのは霊薬です」運動する事で命を長らえる。

実際手術前から運動させられ、早い施設は術後も病棟帰って数時間後には立たせられます。

多筋力を鍛え維持する事が病気を治す事に繋がります。多くの中高年を対象とした運動としてウォーキングが推奨されている。毎日1万歩のウォーキングでは実際は筋力は増えない。どうしたら良いか？

「インターバル速歩」をして頂く。最大歩行強度の70%の速歩と、40%の緩歩を約3分ずつ交互に繰り返す総時間を1日15分とし、週4日実施する事を目標とし、支える筋力を付けて痛みと闘える体を作って頂く、そういう生活を送って頂けると良いかと思えます。

TT登場

TT L.古田 さよ子

申告ドネーションは以下の通りです。

ゴルフカートの乗降りも大変な身障者ですが、8月9日 ぎふ美濃ゴルフ倶楽部で2回目のエージシュートがたまたま出ました。参加者は、日本プロゴルフ協会副会長の坂井初敏プロ、南LCのL小見山・他多数参加のゴルフコンペでした

L.野原 晃次 3,000円

市内9クラブライオンズクラブ親善ゴルフ大会にて優勝しました。グロス83

L.鈴木 伸二 10,000円

9月9日「じゃがいも苗600本植え付け」と9月30日「長良支援学校」でのカレー作りにはたくさんの方々のご協力有難うございました。

12月2日には収穫祭の予定をしております。その節は、たくさんの方のご協力をお願いいたします

L.吉田 直美 5,000円

9月21日岐阜市内9クラブ親善ゴルフ大会の岐阜南ライオンズクラブ9月例会に於いて、運良く優勝させて頂きました。グロス79
次回も頑張ります。

L.榎本 直司 3,000円

十六銀行は、10月1日創立140周年を迎えました。これも地域皆様のおかげと心より感謝いたします。今後とも皆様に愛される銀行を目指して頑張りますので、引き続き宜しくお願いいたします

L.太田 裕之 10,000円

9月24日に無事に元気な女の子が生まれました。名前は佳子(かこ)です。決して佳子様のパクリではありません。また、責任がひとつ増えましたが、これからも精進してがんばります。

L.寺嶋 佳男 10,000円

幹事報告

幹事 L.呉岡 勉

- 9月17日9:30 四献委員会事業「献血活動マサ21にて行われ四献委員長L佐溝信夫他出席いたしました。
- 9月21日(木)8:00 市内9ライオンズクラブ親善ゴルフ大会が、岐阜関カンツリー倶楽部にて行われ、8名が参加いたしました。
- 9月21日(木)8:00 市内9ライオンズクラブ親善ゴルフ大会が、岐阜関カンツリー倶楽部にて行われ、8名が参加いたしました。
3. 9月25日(月)13:30 第3ゾーン会長がホテルグランヴェール岐山5階御岳にて行われ、会長L.遠藤昌克が出席いたしました。
- 9月30日6:00 福祉環境委員会事業「ふれあいの日 文化祭」が長良特別支援学校にて行われ、福祉環境委員会の手作りのカレーライスが大好評に付200名に食べていただきました。福祉環境委員会の皆様お疲れ様でした。
- 10月3日11:00 インフォメーションミーティングがル・シノアかわでで行われ、國井和成様、会長L.遠藤昌克他9名が出席いたしました。
- 10月3日13:00 地区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にて行われ、L.藤田宜良 L.可児晃が受講いたしました。

理事会・委員会記録

- 9月28日18:30 結成60周年記念実行委員会(第2回) 岐阜グランドホテル
- 10月4日14:00 羽島LC合同例会打合せ 事務局
- 10月4日13:30 計画委員会例会準備 事務局
- 10月5日11:30 理事会 松波総合病院

委員会・その他お知らせ

- 10月9日(土)14:00 リレーフォーライフ 岐阜大学病院
- 10月15日(日)9:30 四献委員会事業「献血活動」 マーサ21
- 10月15日(日)11:00 岐阜長良川ライオンズクラブ結成50周年記念会 岐阜グランドホテル
- 10月18日(水)13:00 GMT・GLT・FWTセミナー 松坂フレックスホテル
- 10月18日(水)13:30 計画委員会例会準備 クラブ事務局
- 10月19日(木)9:30 理事会 岐阜グランドホテル
- 10月20日(金)11:30 青少年委員会事業 親子災害教室支援 下羽栗小学校
- 10月27日28日 第3ゾーン事務局員 研修旅行 加賀 (武井てるみ参加)

会計報告

会計 L.寺林 均

ファイン・ドネーション 130,000円

出席報告

出席委員会

正会員 81名 出席 59名
出席率 72.8% 前回の補正 91.3%

【献血協力者】
累計 98,078名 (9月末付)

【ライオンズレート】
7月・・・1USDドル = 113円

次回例会のご案内

10月19日(木) 12時15分～
新会員入会式 岐阜グランドホテル