



津南ロータリークラブ週報

第2630地区 ROTARY CLUB OF TSU-SOUTH



例会日/毎火曜日
 例会場/津都ホテル 津市大門7-15
 事務所/津市大門10-7
 ピッチャーズビル2階
 TEL 225-2373 FAX 213-6175

会長/竹内 敏明
 幹事/岡部 宏司
 E-mail: src.tsu@dream.ocn.ne.jp
 ホームページ: http://tsu-minami-rc.com/

2016~2017

第2474回例会 2017年5月9日(火) 天候 曇り

—— 5月は青少年奉仕月間 ——



例会予定

- 5月14日(日) ゴミゼロ例会
 8:00~ 津阿漕浦海岸清掃
 9:00~ 伊勢湾海洋スポーツセンター
- 5月23日(火) 外来卓話
 三重大学公衆衛生学・産業医学講座
 教授 笠島 茂様
- 5月30日(火) 会員卓話
 奥田 邦雄会員

進行担当 [中山副SAA]

国歌斉唱 ロータリーソング 我等の生業

来訪者 [竹内会長]

ゲストスピーカー 竹田 寛様
 津 RC 長江 正様
 津北 RC 大森 芳二様

出席報告 [川本委員]

5月9日 出席率 49名中 37名 75.51%
 4月18日 修正出席率 49名中 46名 93.88%

ニコBOX [伊藤(仁)委員]

長江 正君(津RC) メークアップでお世話になります。
 大森 芳二君(津北RC) 久しぶりです。
 竹内 敏明君 ・刀根青少年奉仕委員長さん、全国菓子博で大変忙しい中、青少年剣道相撲大会に出席して頂きありがとうございます。
 ・奥田さん、5月3日には大変御迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。助かりました。
 ・竹田 寛先生、卓話よろしくお願います。

岡部 宏司君 本日は外来卓話です。竹田 寛様、よろしくお願いたします。

会長報告 [竹内会長]

◆結城神社さんの春祭の行事である第58回剣道先賢彰徳三重県少年剣道大会(5月3日)と第30回三重県少年相撲大会(5月4日)が開催され、津南RCの青少年奉仕活動として刀根青少年奉仕委員長と出席しました。相撲の勝敗は私にも大方はわかりますが、剣道は一瞬で決まり素人にはむつかしい。何れにしましても剣道では女子の部も有り想像以上の機敏な動きを見せていました。また相撲ではかなりの体格に差があるにもかかわらず臆せず挑む姿には感心させられました。津南RCとしては青少年奉仕活動としてまた、地域への奉仕活動としてもこの事業を継続して行くことが大切かと思われました。

幹事報告 [岡部幹事]

- ★ 5月14日(日) ゴミゼロ例会及び下草刈りの件 (16日(火)の例会変更)
- ★ 緑の募金の件
- ★ 久居RC 創立22周年記念外来卓話の件
- ★ 例会変更 1件

委員会報告

《社会奉仕委員会》 [樋口委員長]
 ゴミゼロ下草刈り 5月11日(木) 13:30~
 ゴミゼロ清掃 5月14日(日) 8:00~ 例会 9:00~

《親睦委員会》 [阿部副委員長]

- 5月会員誕生日のお祝い:
伊藤 孝行君、澤田 勝志君、日南田隆司君
- 5月配偶者のお誕生日のお祝い:
宮崎美也子様、千代延依子様、三浦 晴子様
- 5月結婚記念日のお祝い:
中尾 哲也君、何川 高君、旭 晋君

《南友会》 [今西会員]
 南友会ゴルフコンペのご案内

川喜田 久君 緑の募金、本日どうぞよろしく願
 いたします。
 村木 正二君 竹田様、本日卓話でお世話になります。
 大川 吉崇君 竹田 寛先生訪問による卓話ですのに、
 本日欠席になり残念です。よろしく
 お願いいたします。素晴らしい奥様の
 日本画の入った冊子の次回発刊を楽
 しみにしています。
 刀根 大士君 6月15日、橋南中学校の職業講話
 (青少年委員会) にご出講をお引受け頂きました栗田
 さん、大川さん、西井さん、吹戸さん、
 早々にお忙しい中お引受け頂き有難
 うございました。
 薄井 美弥君 刀根様、裏千家 家元賞に続き、文
 部科学大臣賞の授賞、誠にめでと
 うございます。菓子博拝見してまい
 りました。竹田 寛様、本日はあり
 がとうございます。しっかりお話し
 かせて頂きます。

今野信太郎君 桑名市総合医療センター理事長 竹田
 寛先生をお迎えして。桑名西医療セ
 ンター眼科では非常勤として毎週木
 曜日大変お世話になっております。
 本日の卓話楽しみにしております。
 佐々木 喬君 GW 5月2日、韓国から鄭 珉昊君
 がやって来ました。明るい話を聞き
 ました。詳細は会報を見て下さい。
 宮崎 吉史君 結城神社例祭・剣道大会・相撲大会、
 何とか無事とりおさめる事が出来ま
 した。会長様をはじめ皆様方の御厚
 情に感謝致します。ありがとうございます。
 桑名市総合医療センター理事長
 竹田 寛様をお迎えして、
 山本哲也君、山口満也君、旭 晋君、林 裕行君
 吹戸研一君、鈴木康義君、伊藤歳恭君、中山 敏君
 奥田邦雄君、澤田勝志君、岩井純朗君、阿部祐司君
 山田俊郎君、千原一典君、伊藤 仁君、日南田隆司君

外来卓話

健康で長生きするために
 ～正しい健康診断を受けましょう～



桑名市総合医療センター
 理事長 竹田 寛 様

本邦における「がん」死亡

日本人の死因として、心筋梗塞
 や脳卒中は年々減少しているか横
 ばい状態にあります。が、「がん」だ
 けがどんどん増加し、最近では約
 3割の人が「がん」で亡くなっています。日本人が罹り
 やすく死亡数も多いのは「胃がん」「大腸がん」「肺が
 ん」であり、それに男性では「前立腺がん」、女性では
 「子宮がん」「乳がん」が含まれます。そこで「胃がん」
 「大腸がん」「肺がん」「子宮がん」「乳がん」を五大が
 んと呼び、厚労省の「がん検診」の対象となっています。

「がん」は怖い病気でしょうか？

確かに進行がんであれば、怖い病気です。しかし早
 期がんであれば怖くありません。治る病気なのです。表
 1をご覧ください。日本全国で「がん」治療を専門的
 に行っている施設における五大がんの治療成績を集計
 したものです。これによりますと、早期がんであれば肺
 がんを除き90%以上治療していることがわかります。
 肺がんでも大きさが2cm以下であれば90%を超えます。
 病変の小さいうち、
 早いうちに発見する
 ことが大切なのです。
 しかしいずれの「がん」
 も進行がんを含めま
 すと、生存率は軒並
 み低下します。

表1 全国がん専門病院 (31施設)
 における五大がんの生存率

	早期がん (I期)(%)	全がん(%)
胃がん	97	70.4
大腸がん	98.7	76.9
肺がん	80.4	40.6
子宮頸部がん	92.7	76.3
乳がん	97.4	90

本当に有効な「がん検診」とは

正しい、あるいは本当に有効な「がん検診」とは、
 早期がんを確実に発見できる方法で検査を受けること

です。五大がんと前立腺がんの早期発見に最も有効な
 検査方法を表2に示します。これらの検査法では、早
 期がんの発見率が限りなく100%に近いのです。早期が
 んの80%をみつけることができる、これではいけないの
 です。何時自分が見逃される側の20%に入るか分か
 らないからです。

肺がん:CT	1回/年
胃がん:胃カメラ	1回/年
大腸がん:大腸ファイバー	1回/2~3年
乳がん:マンモグラフィ+エコー	1回/2年
子宮がん:子宮がん検診	1回/年
前立腺がん:血液検査(PSA)	1回/年

表2 早期がんの診断に最も有効な検査法
 味のある正しい「健康診断」になるはずで

現在、男性は2人に1人、女性は2.5人に1人が
 「がん」にかかる時代と云われています。誰が「がん」に
 なるもおかしくないのです。「がん」は早期であれば治
 る病気です。しかし早期がんには症状がありません。確
 実に早期がんを見つけることのできる方法で定期的
 ながん検診を受け、自ら早期がんを見つけ治してやる
 という積極的な気持ちが必要です。

健康で長生きするためには

日本人の平均寿命は、男性79.55歳、女性86.3歳で、
 世界でも有数の長寿国です。しかし「寝たきり」など
 ならず健康で自分らしく生活することのできる健康寿
 命は、男性70.42歳、女性73.62歳です。すなわち、男
 性では9.13年、女性では12.68年も寝たきりや介護を必
 要とする生活をしているのです。

がん検診を正し
 く受けると同時に、
 高血圧、糖尿病、
 高脂血症、肥満、
 喫煙などに気を付
 けて生活習慣病にならな
 ないようにし脳卒中や心筋梗塞
 などを予防することが、健康寿命を長くして天寿を全
 うために大切です。

脳梗塞や心筋梗塞にならないための目標	
1) 血圧	140/90 mmHg 以下
2) 血糖	HbA1c 7.0% 以下(糖尿病の人)
3) 悪玉(LDL)コレステロール	140mg/dl 以下
4) 禁煙	

津南RC会員の皆様が、いつまでも健康で明るく、
 生き生きとして人生を楽しめますよう、心よりお祈り
 申し上げます。