



人類が 私たちの仕事

2001-2002年度
国際ロータリーのテーマ

RI 会長

リチャードD・キング

第2640地区ガバナー

前田 孝道

事務所 海南市日方1294

〒642-0002 海南商工会議所内

TEL (073)483-0801

FAX (073)483-2266

例会日 毎週月曜日 12時30分

♣第1例会のみ 18時30分

於 海南商工会議所 4F

会長 谷口誠也 幹事 中尾亨平

SAA 前田洋三

会報委員会 ◎吉田昌生

◎荻野昭裕

花畑重靖 大川幹二 柳瀬恵司

横出 廣 山畑弥生 寺下 卓

四つのテスト

①真実か どうか

②みんなに公平か

③好意と友情を深めるか

④みんなのためになるか どうか

ロータリーが私の友人 ロータリーが私を磨く ロータリーで私を生かす

海南東ロータリークラブ Kainan East Rotary

DISTRICT 2640 CLUB WEEKLY BULLETIN

第1242回 例会 2001年(平成13年)8月20日(月)

午後12時30分 於 和歌山リサーチラボ

1. 開会点鐘 谷口 誠也会長
2. ロータリーソング 「我等の生業」
3. 出席報告 会員総数 71名 出席者数 56名
出席率 81,16% 前回修正出席率 86,96%
4. 会長スピーチ 谷口 誠也会長

お盆も過ぎて暑さも少し和らいできました、又台風の季節です。四季の移り変わりも私たちの健康に良い影響を与えていると思っています。自己的な考えですが、暑い、寒い、涼しい、体で感じて脳を刺激します。甘い、辛、酸っぱい、苦い、渋い、舌を通して脳に刺激します。楽しい、悲しい、悔しい、すべてが健康に関わっていると思います。食欲、運動欲、達成されない欲すべてが健康に欠かせないものです。読む、聞く、考える、話す、只今健康に挑戦中です。

今日の例会から職場研修例会のようなもので、次回は海南保健福祉会館、あとは和歌山リサーチラボさんにお世話になります。

来週はガバナー訪問の合同例会です。ホストクラブとして親睦活動委員会にお世話をお願いしています。特に出席の件はよろしく願いいたします。

8月11日、情報・規定委員長会議に大沢さんをご出席されました。

8月18日、社会奉仕委員長会議に山田さんをご出席されました。ご苦勞様でした。後日、報告をお願いいたします。

今日は新垣さんの卓話ですので、よろしく願いいたします。

5. 幹事報告

○メーキャップ

8月7日 御坊南RC 平尾 寧章君、奥村 匡敏君

8月8日 和歌山西RC 中尾 公彦君

8月8日 海南RC 平尾 寧章君、楠部 賢計君

8月8日 御坊東RC 平尾 寧章君、奥村 匡敏君

8月10日 御坊RC 平尾 寧章君、奥村 匡敏君

○例会臨時変更のお知らせ

岩出RC 9月6日(木)→9月8日(土)PM7:00~

9月9日(日)AM10:00

高野山 大円院(一泊家族例会)

9月13日(木)→9月15日(土・祝日)AM10:00~

那賀郡民スポレクセンター(プール例会)

E-mail : rotary@kankyo.co.jp

URL : <http://www.kankyo.co.jp/rotary/kainan-east>

○休会のお知らせ

和歌山北RC 8月27日(月)

6. 委員会報告

○社会奉仕委員会 山田 耕造委員長

JR海南駅のライブラリーは、皆さんのご協力によって、沢山の本が集まり、本棚もほぼ一杯になってきていますが、あと60冊程度は、入ると思いますので引き続きご協力をお願いします。

7. 会員卓話

「生活習慣病について」 新垣 勝君



台風も迫っており、そわそわしています。医者の不養生の一番を地でいっているそんな私にこの演台でお話するのは、誠に皮肉な話ですが、メンバーの皆さんも耳の痛い話になります。

なるべく、そうならないようにお話ししたいと思いますので、実践できる方は是非参考にしてください。

○「生活習慣病」そんな名前の病気はない。

○定義

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」
(疾患群＝病気の種類)

—平成8年12月公衆衛生審議会で提唱—

*参考『成人病』

「主として、脳卒中、がん、心臓病など、40才前後から死亡率が高くなり、しかも全死因のなかでも上位を占め、40～60才くらいのはたらきざかりに多い疾患」
—昭和30年代に行政から提唱された—

○生活習慣病の範囲

食習慣：肥満、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
(高脂血症…コレステロールや中性脂肪の高い状態)
(高尿酸血症…痛風など)
(循環器病…脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、高血圧など)

運動習慣：肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症など

喫煙：肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など

飲酒：アルコール性肝疾患など

「これまでは、早く見つけて、早く直すが対策であったわけですが、これでは全く成人病が減らない。このため、日頃の生活習慣を改善することが必要で、根本的にならないことが求められています」

○一次予防

加齢はやむをえず、一定の年齢で早期発見、早期治療。

それを押し進めるためには、生活習慣を改善することにより、より積極的に疾病の発症予防と進行予防が必要。

加齢というどうしようもないものと違い、ある程度の自己責任という概念を導入する。

但し、疾病の発症には「生活習慣要因」のみならず、「遺伝要因」や「外部環境要因」も関与しているので、患者に対する差別や偏見が生まれないように配慮が必要。

○健康教育

生活習慣は小児期にその基本が身に付くとされており、このような疾患概念の導入により、家庭教育や学校保健教育を通して、小児期からの生涯を通じた健康教育が推進されることが期待される。

「最近では、医療費の高騰も問題になっています。国も医療費がかからないような政策を考えており、保険の支出を抑える方向で、医者診察報酬も減らされそうな話も出ていますが、基本的に病気にならないようにすることで、医療費を減らすことにつながります」

○生活習慣の修正

問題はここに集約される。まさに「わかっちゃいるけど止められない」の心境である。

苦しいめをして「細く長く」より、楽しんで「太く短く」と、現在の生活習慣を正当化し、将来起こるかもしれない重大な病気の発症と、それによって起こるであろう自分自身や家族の生活の崩壊に目をつぶる。

最も大切なことは:

- ①今、自分の置かれている状態を正確に認識することである。
現在の生活習慣を続けることにより、何らかの重大な危険性が高いという「不利な状況」を、正しく自分自身で認知する。受け入れるという心の働きが重要で、不可欠である。
- ②今までの生活習慣に問題があったという「事実」を受入れ、望ましい方向へ変えようという気持ちを持つ、決心することである。
- ③余りに多くの目的を持たないで、尚且つ、完璧をめざさない。
できるところから余裕を持って始める。無理なことは長続きしない。
- ④近くに協力者が居ればベターである。(適切な励ましと、評価が修正行動の継続につながる)その役目は医者か、親友か、家族が適任である。側で見ているほど楽ではないその努力している姿を賞賛し、失敗や弱音を軽蔑しないであたたかく見守ってあげる環境が望ましい。
- ⑤失敗はつきものであり、繰り返し試みることは決して恥ずかしいことではない。一回の失敗で自己嫌悪に陥るな。
- ⑥少しでも行動修正できれば、それを過大評価し、自分自身を褒めてやることである。自己コントロールを継続し、達成することは今後の自分にとってさらなる自信を深めることにもつながる。

「お酒につきましては、これまでの適量は比較的やわらかくて、日本酒2合、ビール2本、ウイスキーW2杯であったが、最近では半分に減らされています。よく痛風にはビールが悪いと言われますが、調べてみますと痛風に限っ

ては、やはりビールは悪いようです。痛風の元が良く含まれており、日本酒はビールの6分の1、ワインはその半分、ウイスキー20分の1、焼酎100分の3となっています。ただし、痛風に限ってのことでカロリーから見ると焼酎は中間です」

医者として、病気の予防・治療に当たって、患者さんには余りにも多くのことを禁止することを強いてきたことに対して反省している。
あれも駄目、これも駄目というだけでなく、これもできる、あれもできるという肯定的な立場から、一人一人のQOLを大切にしたい指導が必要になってきている。患者さんと『同行二人』の心境で今後の診療に励みたいと思っている。

8. 次回例会ご案内

平成13年9月3日(月)PM12:30~

於 和歌山リサーチクラブ

会員・奥様誕生 結婚祝い
職業奉仕 委員長会議報告
社会奉仕 委員長会議報告

9. 閉会 点鐘

▼▲▲▲ ニコニコ・米山・BOX ▲▲▲▼

中村 雅行君 皆さんに叙勲祝賀会に来ていただき、クラブからお祝いを頂き、ありがとうございました

桑添 剛 君 家内の誕生日には、今年も去年も中国で居たため、一緒にお祝い出来ていません
来年は一緒に食事したいと思っております

また、前回の平野君の歓迎会
には紹介者でありながら出席
出来ず、申し訳ございません
でした

寺下 卓 君 当社の開発室がリサーチラボ
の5階にあります
お時間のある方は、是非、お
立ち寄り下さい

吉田 昌生君 8月12日・13日と石川県で開
催された鈴木サミットに参加
しました
イチロー選手の応援の寄せ書
きが話題になるなど大盛況で
した
中尾さん新聞有り難うござい
ました

新垣 勝 君 久しぶりぶりに前の席で食事
をさせていただきました

西川 富雄君 先週、新入会員歓迎会で前窪
さん、小椋さん、山畑さん
にお世話になりました