

ロータリーに輝きを

山形南ロータリークラブ会報

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2800

RI会長：ゲイリーC.K.ホアン 2800地区ガバナー：池田 徳博 ガバナー補佐：大久保 章宏
会長：布施 富将 幹事：寺崎 利彦 会報委員会 委員長：浅野 裕幸
委員：金田 亮一 茨木 寛司 土屋 瞬 佐藤 直人

第2067回例会

2015-1/13(火) 天気(曇り)

□例会場：ホテルキャッスル

□点 鐘：PM 12:30 布施 富将 会長

□司会進行 (SAA)：伊藤 誠 君

□ロータリーソング：「国歌」「四つのテスト」

会長挨拶

皆さん、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

本日は新年1回目の例会ですが、新年会は来週になります。正式なお正月のご挨拶はそこでいたします。本日は新年の目標についてお話いたします。皆さんも「今年は何をしよう、何をしたい」など色々計画・目標を立てられたと思います。私は、第1に「読書をして知識を深める」第2に「家族が明るく健康で過

ごす」第3に「商売繁盛」と目標を立てました。第1の目標が「読書」ですので、それにちなみ2冊の本の読んでいただきたい部分をご紹介します。

『航跡 IV』 武田和夫 (山形南RC) 著

「盆と正月」P10~11

『愛とともに成長を』 長嶋徹 著

「青春」P92~93

大変素晴らしく勉強になりますので是非一度読んでみてはいかがでしょうか。皆さん、今年1年よろしくお願いいたします。



幹事報告

寺崎 利彦 幹事

1. 中津RCより当クラブより送ったラフランスのお礼状が届いております。
2. 中津RCから2/10に3名の方が例会参加のため来県されます。
3. 1/20(火)は18:00よりホテルキャッスルに於いて新春ご祈禱と新年会になります。
4. 東内修司会員が1/1付で転勤のため退会されました。
5. 今月のロータリーレートは 1ドル118円です。
6. 本日、例会終了後に理事会を開催いたします。

表彰された方々です。おめでとうございます。

- ポニルパリスフェロー
伊藤誠君・鈴木政康君・寺崎利彦君
- 米山功労賞
武田和夫君(メジャードナー)・鈴木政康君
- 会員増強
武田秀則・松田勝彦・武田寿美男君



委員会報告

親睦活動委員長 阿部 浩一 君

1月の会員誕生日は、伊勢和正君、青山治右衛門君、土屋瞬君、鈴木政康君、阿部薫君、長谷川清彦君、武田和夫君、出山和彦君、堀是治君、長沢一好君、の10名です。



米山奨学生
ソノ・メイランさんに
奨学金の贈呈



ニコニコBOX 石山 祐介 君

伊勢 和正君 誕生日、ありがとうございます。また妻の葬儀に際し皆様のお心づかいありがとうございました。

鈴木 利明君 本日、卓話をいたします。よろしくお願いいたします。

鈴木 政康君 誕生日、ありがとうございます。年度後半のSAAよろしくお願いいたします。

伊藤 誠君 誕生日ありがとうございます。

出山 和彦君 誕生日ありがとうございます。

武田 和夫君 誕生日ありがとうございます。

長沢 一好君 誕生日ありがとうございます。

大久保章宏君 先週、米山学友会のコンサートが無事に終了いたしました。

布施 富将君 年度後半もよろしくお願いいたします。

武田 秀則君 RIより会員増強のバッジをいただきました。

関根 隆清君 妻の誕生日にお花をありがとうございました。

寺崎 利彦君 年度後半もよろしくお願いいたします。

例会場／ホテルキャッスル 例会日／毎週火曜日 12:30～13:30

事務所／山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社 社務所ビル2F TEL.023-632-7777 FAX.023-624-5200



喫煙・受動喫煙の健康障害

鈴木 利明君

現在、喫煙による死者は、日本では年間19万人、世界全体では600万人で、今後ますます増加し20年後には1,000万人と倍増、21世紀中には約10億人（20世紀の10倍）死亡するとされている。喫煙による死者は禁煙先進国である欧米では減少しているのに対し、死者の増大は禁煙後進国であるわが国や発展途上国で集中的に起こるためである。喫煙による寿命短縮は実に10年であり、これは禁煙により防げるわけであるから、喫煙関連疾患は予防可能な疾患としては最大の病気であり、WHOが指摘しているように、禁煙は今日もっとも確実に大量の重篤な疾患を劇的に減らし、国民の健康の維持と莫大な保険財政の節約に寄与する最大のものである。

タバコ煙の有害成分としてニコチン、一酸化炭素、タールがタバコ3悪として知られている。ニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素による酸素欠乏とともに脳梗塞・心筋梗塞などの血管性病変を引き起こす。タバコ煙には4,000種類以上の化学物質が含まれるが、粒子成分をタールと称し、PM2.5として最近注目されている微細粒子を含み、肺胞構造が破壊されてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を引き起こす。中国のPM2.5と異なり発がん物質も多く含まれるため、喉頭癌・肺癌をはじめとする様々な悪性腫瘍の原因となっている。その他、喫煙は活性酸素を発生し、細胞レベルで有害作用を示す。活性酸素は細胞老化の主たる原因であり、免疫力の低下、動脈硬化の悪化、癌細胞の発生を促す。

女性では、卵巣の顆粒膜細胞が障害され、エストロゲンの分泌低下による不妊症、早期閉経、骨粗鬆症、皮膚の老化をもたらす。男性でも精巣の精母細胞が障害され、精子数の減少・奇形率の増加・運動率の低下、血管障害によるインポテンツ等をきたす。最近の報告では、喫煙は脳内血流の低下により認知症の発生要因にもなっている。

「喫煙」は「ニコチン依存症」という病気：喫煙者がタバコを止められない理由は、ニコチン依存症と心理的依存症のためである。肺から吸収されたニコチンは、脳内の受容体に結合し、脳内報酬回路によりドーパミンが放出され喫煙時の快感が得られる。それと共に快感の記憶に伴う心理的依存が生ずる。この依存性はコカイン、ヘロ

インなどの麻薬よりも強く、タバコを止められないのは意志が弱いからではなく、「ニコチン依存症」という病名をもつ患者として、禁煙外来での薬物治療を要する。

「**受動喫煙**」とは、自分の意思とは関係なく周囲のタバコの煙を吸わされることで、本人の吸い込む主流煙よりも、副流煙にニコチンやタール、ニトロサミンなどの強力な発がん物質が数倍多く含まれる。受動喫煙は少量でも有害で、心筋梗塞や喘息、気管支炎などが引き起こされる。

受動喫煙のある職場やレストラン、バーで働く人は、頭痛や不快感、健康に不安を感じても、生活のために仕事をやめることはできない。高価な分煙装置を設置してもタバコ煙の漏れを完全に防ぐことは不可能である。

WHOはタバコ規制枠組み条約による受動喫煙防止を推進しており、日本も条約を批准しているが、その実効的措置が遅れているのが現状である。

※NPO法人・山形県喫煙問題研究会では学校、職場での出張禁煙勉強会を行っています。御希望がありましたら下記へご連絡ください。
FAX: 020-4623-9006 MAIL: office.ykk@gmail.com



本日の一言

1月のテーマ

今年の抱負・目標を一言で教えてください？

IM(インターシティミーティング)【2/21】を成功させましょう！

大久保章弘ガバナー補佐

○本日出席・前回修正出席

	会員総数	出席義務会員数	出席会員数	出席率
本日	53名		37名	
前回修正	54名	47名	47名	100.0%
他クラブでメイクアップされた会員				

※本日の結果は2週間後に報告
 ※修正は2週間前の結果報告
 出席会員数÷算出会員数=出席率
 算出会員数とは？
 出席義務会員+メイク免除会員の出席者
 出席会員数とは？
 出席義務会員の出席者+メイク免除会員の出席者+メイク会員