



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

11 2008, NOVEMBER  
第1788回例会

平成20年11月20日



# 会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST  
Weekly Report

<http://www.tokachi.co.jp/wrotary/>



## 2008年11月 ロータリー財団月間

会 長	越智 孝佳	広報委員長	久保 且佳
副 会 長	太田 万也	広報副委員長	堂山 啓太
副 会 長	神田 龍一	委 員	杉田 吉弘
幹 事	石原 英樹	委 員	安原 明彦
会 計	高田 晃一	委 員	飯田 正行
S A A	佐々木和彦	委 員	横田 幸宏
		委 員	上垣香世子

**エコキャップの回収に  
協力して下さい**  
世界の子どもたちにワクチンを届けよう!



## 会長報告

会長 越智 孝佳



皆さん、こんにちは。会長報告を申し上げます。  
先週の例会でお願い致しました「エコキャップ運動」ですが、早速1800個に近い数が集まりました。800個で一人分のワクチンとなりますので、世界のどこかで2人を助ける事ができたのではないのでしょうか。地道な運動ではありますが、今後ともご協力をお願い申し上げます。

さて、随分昔に聞いた話ですが、大変健康なある会社の部長さんに、心理的なものが及ぼす健康影響を実験した話です。その人は、何十年も無欠勤、早退なしの健康でエネルギッシュな人間でした。実験のために、会社の部署の全員に事前打ち合わせをし、朝の出社から退社まで、事にふれては「顔色が悪いですね」「どこか具合でも悪いのですか?」「今日は元気がないのでは?」と声をかけるよう取り決めをしたそうです。結果は、退社時間を待たずして、午前中で早退をしたという事です。何十年も健康でいた人間を、会う人、会う人がかける「言葉」だけで半日でギブアップをさせたという実験です。精神的なものが、いかに体に影響を及ぼすかという話でしょう。もちろん、精神論で病気は治せませんし、病気にならないという事はないと思います。そのために、医療という技術があるわけですから。ただ心の持ちよう、人間は大きく変わるという事を訴えたものと思われま。

これをロータリーに置き換えたらどうでしょう。「ロータリーは元気がないですね」「ロータリーは重いですね」「ロータリーはつまらないですね」…否定的な所からの導入になりますと、同じ事がいえるような気がします。普段の捉え方で、見え方、受け止め方は随分と変わるのではないかと思います。ロータリーの本質に触れることは、中々困難な事とかもしれませんが、色々なきっかけが実は周りにあるような気がしております。私たち体の健康と同じように、ロータリーに対しても元気あふれる健康的な考えを持ってみてはいかがでしょうか。景色も変わると思っています。

以上で会長報告とさせていただきます。ありがとうございます。

## たいまつ宣言

この「たいまつ宣言」は創立30周年にあたり、西ロータリークラブの創立の心を知るところから発し、我々が未来へ向けての道標とするものである。たいまつのように我々の行く道を照らし、明るい未来へと導くものである。

- 1.我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
- 1.我々は 他に依存することなく 自らを発する
- 1.我々は 常に変革をもって 行動する
- 1.我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
- 1.我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

## 出席状況報告

月/日	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
例 会	1781回	1782回	1783回	1784回	1785回
総会員数	73名	73名	73名	73名	73名
計算に用いる 出席数	66名	66名	66名	66名	66名
ホームクラブ出席	39名	45名	44名	47名	48名
メークアップ参加	22名	19名	17名	13名	11名
欠 席 者	5名	2名	5名	6名	7名
出 席 率	92.4%	97.0%	92.4%	90.9%	89.4%

## ニコニコ献金

11月20日 8,000円 累計 185,000円

## 今月の主な行事

- 11月 6日 誕生・結婚祝
- 13日
- 20日
- 27日 夜間例会



点鐘  
開会宣言  
ロータリーソング（我等の生業）  
（会食）

ビジター紹介  
帯広北ロータリークラブ 高田二郎会長  
帯広北ロータリークラブ創立50周年実行委員会 森 政成委員長

越智孝佳会長  
佐々木和彦SA



報告越智孝佳会長  
石原英樹幹事



会長  
会務報告  
①帯広南RC、11月24日（月）は振替休日のため休会と致します。  
②帯広西RC、夜間例会開催のご案内  
日時 平成20年11月27日（木）午後6時30分  
場所 北海道ホテル  
③帯広西RC、年次総会開催のご案内  
日時 平成20年12月4日（木）午後0時30分  
場所 北海道ホテル  
④帯広西RC、年末家族会開催のご案内  
日時 平成20年12月18日（木）午後6時30分  
場所 北海道ホテル大雪の間  
⑤2009年6月21日国際ロータリー年次大会第100回記念大会がイギリスバッキンガムで行なわれます。行かれる方は詳細が届いております。

ビジター報告  
帯広北ロータリークラブ創立50周年実行委員会 森 政成委員長



2009年2月11日帯広北ロータリークラブ創立50周年記念式典を行います。式典のご案内を差し上げますので、全員登録をご参加をお願いいたします。

委員会報告  
社会奉仕委員会 斉藤憲生委員長  
先週の例会でエコキヤップ運動ということで回収箱をつくってまいりました。これは、妻と一緒に作り出したエコバックボックスです。さっそく森会員より900個、神田副会長より800個、そのほか100個の計1800個集まりました。毎例会時にネームプレートの下においてあります。引き続きご協力お願いいたします。

ニコニコ献金 親睦活動委員会 天野清一委員長  
高田二郎帯広北ロータリークラブ会長  
森 政成帯広北ロータリークラブ創立50周年実行委員長  
帯広北ロータリークラブ創立50周年記念  
よろしくおねがいします。



細川周作会員 研究開発に参画してりましたあずきエキスの商品化に成功し、平成20年度北海道技術新製品開発賞の大賞に選出されました。



### プログラム

健康増進委員会 川上まり子委員長

今年度初めての健康増進委員会の担当例会となりました。喫煙の害について堀副委員長にお話しいただきます。実は、今回堀会員からタバコのお話しをしていただけると伺ったとき、「整形外科のお話ではないのですか？」「タバコ吸いますよね」疑問はすぐ解きました。ご本人はすでに禁煙を始めていたとの事。経験者は語るという視点から、禁煙の成功の秘訣などご教示いただけるかもしれません。

### 「喫煙の害について」

健康増進委員会 堀 修二副委員長

今日は整形外科医ではなく、健康増進委員会副委員長としてお話しいたします。ロータリー会員の中にも3割ぐらいの喫煙者がおられますが、例会中1時間1本も吸わずにいられる方々ですが、終わるとつい吸ってしまい自己嫌悪に陥りながら吸っている人もいでしょう。私もこの話をすまいるにあたって、インターネットなどで調べていると少々嫌になりましたのでこの話をさせていただきます。

今日は、SAにお願いしまして灰皿がテーブルにおいてあります。タバコを充分楽しまれて聞いてほしいと思います。タバコを吸うということは、「ニコチン依存症」という病気です。喫煙は病気だということが2005年日本循環器学会・呼吸器学会でもはっきりしました。ニコチン依存症というのは、タバコを吸うと頭の中にニコチン受容体ができ一定量ニコチンが入ってこないと正常に機能しなくなります。吸って30分で半減するといわれ、イライラや眠気、集中力の低下などの「ニコチン切れ」という症状がでて、これを改善するために喫煙を繰り返すのです。その他習慣・条件反射（吸っている人を見たらほしくなる）心理的依存もあります。タバコを吸うということは、「ニコチン依存症」という病気であることから2006年から健康保険が適用されています。「禁煙外来」でタバコをやめたいということからニコチンパッチ・ニコチンガムという少しニコチンをいれながら治療する禁煙外来があります。帯広には10件しかあり

ません。どうしてかという禁煙外来をつくるには、まったく喫煙していないという条件があるからです。秋川先生は、今は吸っていませんがその時は吸っていたのでとっていないのではないかと思います。禁煙外来にかかるためにはニコチン依存チェックがあり、合計6点以上が重症ニコチン依存症と診断されます。テストとは、朝起きて何分後にタバコ吸いますか？5分以内だと3点、その他一日に何本吸いますか？ともろもろありますが、6点以上が重症となっています。外来にかかるには、依存が高くそして成人であること、未成年は禁煙外来にかかれないのです。ブリクマン指数といって1日20本以上の人は禁煙外来にかかれません。

1996年タバコは麻薬と同じく中毒性薬物とアメリカではけりされてきました。2000年には発がん物質とWHOのほうから言われています。タバコの害には頭のとっぺんから脳の血流が悪くなり、知的活動能力低下、歯周病、口の中の癌、喉頭がん、慢性閉塞性肺疾患、肺気腫などの病気がなりやすいのです。その他に心筋梗塞・狭心症・不整脈・タバコの煙が胃のなかに入り肝臓がんになったりします。女性の場合には、乳がん・子宮がんになりやすいです。もうひとつ大事なことが骨粗鬆症になりやすく危険因子に喫煙があります。

タバコの健康への害という本がありますが、歯周病（歯槽膿漏）は、2.5倍タバコを吸う人が多い、口が臭い、歯が黄色くなる、口腔癌は33倍タバコ吸う人がなりやすく、婦人科では3.9倍子宮がんにかかりやすいです。受動喫煙といって、そばで煙を吸っている人でも2.6倍子宮がんにかかりやすい人が多いといわれます。

タバコはまったく、老化促進剤で肌が悪くなる、シミ、ソバカス、色グロに関係しているといわれます。もう一つにEDというのがあります。勃起障害です。吸っている人が2.5倍多いとのことです。パイアグラを買うより、タバコをやめた方がずっといいといわれています。

タバコには、三大有害物質ニコチン・タール・酸化炭素があり、ニコチンは血管を収縮させて脳への血流を減少させ、胃を収縮力低下させます。タールはベンツピレンという発がん物質があります。一日20本一年でコップ一杯分のタールが肺にたまります。この図がそうです。一酸化炭素は二酸化炭素より悪くヘモグロリンに結びついて血液の運搬能力が低下して動脈硬化・脳卒中・老年期認知症になります。

この人は、ピージャ症という腐っていき病気で手・指・あしが腐ってない状態になってもタバコをやめず、肺がんと診断されて初めて禁煙した人です。今までは、自分で吸っておきていることですが、受動喫煙といってタバコに火をつけてモァモァでくる煙を副流煙・呼出煙といい、主流煙は本人がフィルター付き吸いますからまだいいとして、副流煙は吸っている本人でなく、周りに子供・タバコを吸わない女性たちに影響していることです。換気扇・分煙機もそばで吸えばいいのではなく、タバコの煙には2種類あってガスと粒子があって、分煙機は粒を止めてくれますが、ガスはフリーでニコチン・一酸化炭素は、分煙機では作用しません。夕方、うす暗い時吸った煙をスーと吐き出すと、1秒で7M広がります。速度がありますから屋外で吸ったからといっても7M以内の人は吸うでしょうし、自分の衣服に付くことでしょう。特に煙が眼にしみみるアンモニアの成分はニコチンと一緒にすると吸収率がUPします。さして中毒を起こしやすくなり、ニコチンと一緒にニトロソアミンという発がん物質が知られています。

体に対して嫌なことは苦痛なものでありネガティブなものであります。疑問もたくさんあります。メンソールや低タールらの軽いタバコなら害がないのでは？タバコ業界の陰謀です。女性たちにメンソールタバコを売らせる、買わせる工作なのです。無意識のうちに深く長く吸い込み、肺の奥まで取り入れると本数が多くなります。結局タールの量はかわりません。

アメリカのタバコ業界は、これから狙うのは中学生だといっています。中学生をニコチン中毒にしておけば大人なっても続けるからターゲットにしないさとい…

禁煙すると太るのでは？

味がよく分かれるのと、口寂しいので食事の量が増え、消化吸収がよくなり、胃腸の働きもよくなり、3人のうち2人は3か月で2kg程度体重増加があります。これは本来の健康な体になった証です。タバコを吸うとストレスの解消になるのでは？

タバコを吸うとホットする、頭がさえる、目が覚めますといいますが、これは、ニコチン切れを解消しただけで、タバコを吸っている人の脳は70~80パーセントの働きしかしていません。この差をタバコが補っています。喫煙者の大学入試の合格率も悪いです。言い訳してタバコを吸う人は、ゆでがえるになっているかもしれません。鍋に水をいれ蛙をいれて、お湯を沸かすとい湯だな~といっで茹で上がり死んでいきます。意識がなくな意識なのです。

禁煙によるうれしい変化があります。まず体に良い、肌が綺麗になり、口が臭くなく、気が楽になり、声もよくなり、20分後には血の戻りもよく手が暖かくなります。一日飲まないで心臓発作の確率がドンドンさがり、ニコチンが体に留まる時間は7日間位で、短い中毒なのです。5年後には肺がん・脳卒中が全く半減し、10年後にはがん状態の細胞が修復されます。喫煙場所を探さないですむため、旅行が楽になります。お金に余裕ができますというのは300円×30日×12ヶ月=108,000一年に10万円位貯まります。

やってはいけない禁煙法は禁煙宣言をしない、禁煙グッズに頼らない、過激な禁煙をさないことです。苦痛と快楽のシミュレーションをします。自分の意志で吸う趣向品と言い訳しないで禁煙をやめる理由を探すより、続ける理由を探しましょう。

開会宣言  
点鐘

佐々木和彦SA  
越智孝佳会長