

# 釧路南ロータリークラブ会報

第14回 例会報告 2008.10.10 通算1273回

・点 鐘 北上会長 ・会長挨拶

・ロタリーソング  
「我等の生業」



ソングリーダー 木内 治彦会員



色々と行事が重なり気持ち、落ち着かなくいつも心に非ずの上調子の自分をはなはだ頼りなく思う気持ちが、さみしい感じがします。

本当は、今日は、富良野のプリンスホテルから帰って来て、タイの訪問団との交流予定でしたが、紋別の叔父が90歳の最後をとげ、喪主として葬儀を終え死後の段取りをほとんど手続きして来ましたがその前後の行事の忙しさは後を振り返る余裕もなく過ごしてきました。

明日からの地区大会にさきたってタイ、ツウイさんのクラブへ寄付を行う。これからの行事は、この後の理事会に計るタイ、韓国の件、クラブの創立記念などたくさんありますが前向きに皆さんとの協力をえてやっていきますので、宜しくお願いします。

・お客様と来訪ロータリアンの紹介

北海道教育大学釧路校 森 和樹君  
北海道教育大学釧路校 田中美穂君

・入会記念祝

菅井 紀之会員 H 19. 9. 28 (1年目)



・幹事報告



- \* 別海RCより10月プログラムと会報を拝受しております。
- \* 浜中RCより10月プログラムを拝受しております。
- \* 厚岸RCより会報を拝受しております。
- \* 釧路北ローターアクトより10月19日の第2例会のお誘いを拝受しております。
- \* 伊東よしとか連合後援会、横地敏光会長より事務所開きのご案内を拝受しております。
- \* 平成20年度「赤い羽根共同募金」運動等へのご協力についての案内を拝受しております。
- \* 釧路市女性団体協議会、平間育子会長より「機関車先生」上映会のお誘いを拝受しております。
- \* 次週17日例会の会場はロイヤルイン10階会議室になります。
- \* 今月の理事会は次週17日例会終了後になります。

## ・委員会報告

### 親睦委員会

- ・本日のニコニコ献金

菅井 紀之会員 入会記念祝として  
 多田 和代会員  
 佐野 実会員  
 木内 治彦会員

### 出席委員会

会員 28名 11名出席 出席率 40%

### 社会奉仕委員会



3330 地区の 10 クラブがホストパートナー、第 7 分区 9 クラブが国際パートナーで申請を行いました 41 の小学校の「浄水器設置事業」についてロータリー財団のコーディネータ Jennifer Kordell さんからファイルナンバーが割り当てられたと連絡が来ました。

今日中には 3300 地区から、ガバナーはじめ 6 人の来訪がありますのでホットしました。以上報告です。

北海道教育大学釧路校 田中 美穂さん



- \* 教大、森和樹さんよりダンスフェスティバルのご案内

●企画名 釧路ダンスフェスティバル  
by student ~ 平和な未来のために ~

●開催日 2008年11月8日

●開催時間 5時半 open 8時半 close

●開催目的 「釧路の学生がひとつになって世界平和に貢献する。」釧路ではダンスをがんばっている学生がたくさんいる。自分たちの特技で釧路を盛り上げ、一般人にもダンスの素晴らしさを伝えたい。更には世界平和にも役立てるため、このイベントでの利益はすべてドイツ平和村に寄付します。

●主催者の思い ひとりでは出来ることが限られていますが、仲間と一緒に出来ることが無限にあるという可能性に是非挑戦してほしい。

●目標規模 800人の大ホールを満員に

●開催内容 ~ 時間と流れ ~

プロローグ (ビデオ)

**18時** オープニング第1部(高校生ショータイム)  
 釧路東高等学校、釧路星園高等学校、釧路東高等学校(2回目)、釧路西高等学校、釧路商業高等学

校、ASUKA レッスン生チーム、釧路北陽高等学校、  
釧路湖陵高等学校、ファッションショー、DJ PLAY  
(DJ WOODS)

**19時** 第2部(大学・短大・専門生ショータイム)  
北海道教育大学釧路校、釧路専門学校、釧路短期大  
学、釧路公立大学、釧路公立大学&釧路アーツ  
ト学院コラボショーダンス、学生によるグラフィテ  
ィライブ&釧路公立大学ストリートダンスサークス  
コラボショー

**20時** 第3部(ゲスト含めチームダンスショーケー  
ス)MOTOKI レッスン生チーム、釧路アーティスト学  
院、Pear Spiegel(釧路公立大学)、チートイツ(釧  
路公立大学)、鍵っ子(釧路公立大学)、スペシャル  
ゲストショータイム(トップシークレットダンサー)

**20時半** フィナーレ

## ・本日のプログラム

### 「 会員ミニ卓話 」

**担当 親睦活動委員会**

長倉巨樹彦会員



#### ガン検診とガン保険

私の仕事は損害保険や生命保険、医療保険を取り扱  
う仕事です。先日の考仁会記念病院での見学で、ガ  
ン検診の最先端の技術を見せていただきました。  
そこで、私なりの職業柄の情報をお話いたします。  
皆様も感じた通り、あれだけの施設で検査を受け  
ると通常健康診断では見つからないガンも発見出  
来そうです。では、どのくらいの方がPETで引っか  
かるのでしょうか？実は、ガンで死亡する人はおよそ  
25%くらいで助かっている人も大勢いるわけです

から一生の中でガンに侵される人はなんと約  
50%とされています。では、検査で引っかかる  
前にどうしたらガンにならないようにしたらいい  
のでしょうか？つまり予防策は？今は日本に  
は成人病という病気がなくなっております。

「えっ」と思われる方もいらっしゃるでしょう。  
実は数年前に当時の厚生省が成人病という名称  
を生活習慣病という言い方に変更をしております。  
その三大生活習慣病のガン、心疾患、脳疾患  
で死亡される方は死亡原因のうち約 60%を占め  
るのです。(ガンが 30.4%、心臓病が 15.9%、脳  
卒中が 11.8%)因みにガンは 1955 年で人口 10 万  
人あたり 130 人。現在は 260 人(実に倍増です)  
これは人数ではなく確立です。

これは死亡された方ですからそういった病気にお  
かされて治った人を含めるとどれだけの方々が  
この生活習慣病におかされているか・・・とい  
う事になります。現に、私の父は心筋梗塞、母は  
ガンに侵され、現在も元気に生きております。

つまり、殆どの方が将来的には生活習慣病に侵さ  
れるというのが、今の日本の現実です。生活習慣  
病？悪い習慣による病気？でも、そんなに皆さん  
が不摂生しているのでしょうか？

みんなそれぞれ、自分は普通だと思っているので  
はないのでしょうか？生活習慣病の原因は一に食  
生活、二にストレス、三に運動不足と言われている  
ようです。その一番の原因は食生活のウエイト  
は全体の 70%とか 80%と言われているよう  
です。殆どが食生活により生活習慣病になっ  
ているという事です。じゃあ、そんなに悪い物を食  
べているのでしょうか？もちろん、私も人の事を言  
ってられる立場ではありませんが、やはりタバコ  
は悪いようです。それから、食事が欧米化し魚  
から肉食が増え、その分野野菜や穀物、豆類が減  
っているようです。

例えば、玄米なんか注目されていますが、実は  
玄米にはビタミンB群が豊富に含まれていて、白  
米には殆ど含まれていないのです。食生活がおい  
しいものにも変わっても栄養が豊富になったと言  
う事ではないのです。それから、野菜や果物のビ  
タミンの含有量も生産量を重視するために激減  
しているようです。(2期作等)みかんにビタミン  
Cが殆ど含まれていないものも出回っているよ  
うです。もちろん、私のように需要と供給のバラ  
ンスがくずれ、要は消費カロリーより食べている

カロリーが多い事によりウエストが肥大化し、メタボとなって様々な生活習慣病にかかる人も多いわけでは、どうしたらいいのか？

最近では、足りなくなっている栄養（ビタミンやミネラル）をサプリメントで補うというのが当たり前の時代になったと言えらると思います。関連の専門家たちもそう訴えている人がおります。厚生労働省管轄の保健所には緑黄色野菜をたくさん食べましようというポスターが張ってあったのを見た事があります。ガンについてのポスターと並んでです。

実は、この緑黄色野菜には豊富なベータカロチン（ビタミンA）を含んでいてこれがガンの予防にいいといわれています。人参とかかぼちゃですね。子供がよく親から体にいいんだから食べなさいといわれていますね。柑橘系の果物は食べていますか？オレンジ、グレープフルーツの類です。よく食物の食品成分表に酸化防止剤というなんか危険なものが入っているように聞こえますが実は化学合成のビタミンCなんです。身体の酸化防止にも役に立つ優れたものなんです。老化防止には、ビタミンEがいいといわれています。植物性のオイル、たとえば小麦胚芽油とかです。地中海地方の人はオリーブオイルを豊富に使った料理を食べ、習慣としてもオリーブオイルをコップで飲んだりするようです。

この地方には、心筋梗塞や脳溢血といういわゆる病気は皆無のようです。つまりオリーブオイルはこれもまた酸化防止に役にたっているということです。人間は、日光に当たると体内にビタミンDが形成されると言われています。このビタミンDがないと、カルシウムが腸で吸収できないといわれています。つまり、骨粗しょう症にならないようにとせっせと牛乳を飲み、チーズを食べていても釧路のような海水浴のできないところで家や会社に閉じこもっているとビタミンDが体内で形成されずあまり意味をなさないかもしれません。

また、鉄分はビタミンCと一緒に摂らないと吸収しにくいとも言われます。つまり栄養はバランスという事になるわけです。しつこいようですが、自分の食生活は大丈夫といえるのでしょうか？殆どの方が生活習慣病にかかるのに、高血圧の私が言っても説得力ないのですが、これが現在の日本や欧米の実態です。考えてみる必要があるかもしれません。それと、先ほどいいましたが、約50%の人がガンにかかります。確立50%です。すごい確立です。

こんな確立の宝くじがあったら買いませんか？私

はそれがガン保険だと思っています。早期発見で治療費があまりかからないで済んだとしたら、診断給付金を大目につけていけば、差引いた残りが余るわけです。確立50%の宝くじ。私が思う多めにつけといた方がいい保険です。確立50%です。検診は早期発見のため、その前に予防が必要で、その後には治療が必要です。

以上、ガンの予防と宝くじの話でした。



食事メニュー



## ・ 次回のプログラム

10月17日（金）

「米山月間に因んで」

会場 釧路ロイヤルイン10階会議室

担当：米山記念奨学会委員会

・ 点

鐘

北上会長

今週の会報担当：佐藤玄史会員