

国際ロータリー会長：バリー・ラシン

「インスピレーションになろう」

第2560地区ガバナー：川瀬 康裕

「自らのストーリーを作しましょう」

会 長：高橋研一

「将来みんなのためになること

これからのロータリーのために

力を込めて課題にチャレンジしよう！」

幹 事：松山浩仁

S A A：外山裕一

三条北ロータリークラブ週報

例会日2019. 4. 2 累計No.1542 当年No.36

例会日：火曜日 12:30～13:30

例会場：三条ロイヤルホテルTel34-8111

事務局：三条市本町3-5-25 三条ロイヤルホテル内

TEL 0256-35-7160 FAX 0256-35-7488

H P : <http://www.sanjo-nrc.org>

本日の行事：「母子の健康月間」

- ◆本日の出席：58名中34名
- ◆先々週の出席率：58名中42名 72.41%
(前年同期 75.38%)

◆先週のメイクアップ(敬称略)

3月29日 次年度役員理事委員長会議

外山裕一、羽賀一真、高橋研一
渋谷義徳、梨本文也、落合益夫
佐藤秀一、福岡信行、米山忠俊
金子太一郎、斎藤正、武田恒夫
松山浩仁、中原尚彦、花井知之
田口実仁佳、森 宏、大野新吉
神田敬宏、齋藤孝之輔

4月 1日 三条南RC

樋口 勤、米山忠俊、岡田 健

* 本日の配布書類等

- ・ロータリーの友4月号
- ・週報No.1541
- ・ガバナー月信4月号(閲覧)
- ・夜例会のご案内

今回は戦後の占領下経済を経て、しだいに日本が独自の歩みを始めた昭和25年から稿を起し、今日に至るまでの道程を折々における感懷などを織り込みながら述べることにしたい。

続きは次回に…。ありがとうございました。

日本経済新聞社編 松下幸之助著「私の履歴書」より

会長挨拶：高橋 研一 会長

皆さん、こんにちは。本日4月2日(火)当年36回目の会長挨拶をいたします。3月29日(金)に行われた次年度外山会長による役員理事委員長会議がありました。

楽しい例会にしよう！役員・理事・委員長の役割もとても解りやすい説明で、懇親会も和気あいあいで終わり、サッパリとした進行で、さすが外山会長と思いました。

4月1日(月)新元号が「令和」に決定しました。出典は万葉集からで、初めて国書(日本古典)から選ばれました。「初春の令月にして、気淑(よ)く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披(ひら)き、蘭は珮後(はいご)の香を薫らす」。5月1日に平成が「令和」に変わりますが、私にとって平成は良い元号でした。本日の卓話は米山奨学委員会 森宏委員長の「母子の健康月間」について、よろしくお願いします。

松下幸之助氏の第9話は手短かに話します。

かつて、終戦後の昭和31年に「私の履歴書」で、少年時代から戦後の会社再建にスタートするまでをお話したことがある。しかし、それからもう20年の歳月が過ぎた。その後の私の経済人としての歩み、考え方を話してほしいということなので



幹事報告：松山 浩仁 幹事

- ・2019-20年度第4分区 三本進一ガバナー補佐より
「合同公式訪問の開催について」
- ・地区事務所と2019-20年度大谷ガバナー事務所より
「ゴールデンウィーク休業のご連絡」休業期間：4月27日(土)～5月6日(月)
- ・米山梅吉記念館より
「全国1人100円募金運動」「春季例祭のご案内」「賛助会入会のお願い」
全国1人100円募金運動は募金箱を回します。ご協力お願いいたします。
春季例祭 日時：4月20日(土)14:00～ 会場：米山梅吉記念館ホール
賛 助 会 年間会費 一口3,000円
- ・モンゴル米山学友会実行委員長より「世界米山大会のご案内」
日時：7月27日(土)～28日(日) 会場：モンゴル国ウランバートル市



理事会報告：第9回 平成31年4月2日(火) 11:30~12:30 於：三条ロイヤルホテル

出席者：高橋研一、外山裕一、早川瀧雄、松山浩仁、武田恒夫、渋谷義徳、斎藤 正
 淵岡 茂、金子太一郎、齋藤孝之輔、外山晴一、中原尚彦、花井知之、樋口 勤
 羽賀一真、佐藤秀一
 出席数 16 / 16 (内委任状 3 名)

協議事項

1. にいがた緑の百年物語緑化推進委員会 会員継続の件
スマイルBOXより支出(1口 10,000円) ……………承認
2. 米山梅吉記念館「全国1人100円募金運動」の件 例会の際に募金箱を回す。…………承認
3. 家庭会合の件 ・5月16日(木)18:30～ 餞心亭 おゝ乃
・5月17日(金)18:30～ 魚長
・5月20日(月)18:30～ 三条ロイヤルホテル ……………承認
4. 会員増強の現状報告 ……………金子委員長より報告
5. 報告事項 ・新会員に関して
5月入会予定2名。
4月23日例会勧誘、2名出席。
・巻RC30周年式典出席は14名で登録。
6. 柏崎刈羽原子力発電 質問状の件 クラブからの質問状形式で送る…………承認
7. その他 家庭会合の呼称について ファイヤーサイドミーティング(FSM)など検討

委员会報告：

雑誌委員会 石川 友意 委員長

皆さん、こんにちは。今月のポイントをお話いたします。横書きP.7～15「自殺を防ぎ、命を未来へつなげる活動」として、命の重みについて特集が組まれています。次に、今月の「母子の健康月間」に因んで、横書きP.16～17「安全なお産のために」では妊産婦死亡率の改善の取組みのお話です。横書きP.19～20、RI会長の環境への取り組みについて書かれています。P.22～24では米山梅吉記念館が創立50周年を迎えるとの記事が載っていますのでお読みください。縦書きP.4～はミャンマーで医療活動をされている吉岡秀人さんが第2820地区 地区大会記念講演の要旨が掲載されています。子供達への医療活動でご尽力されているお話です。本日は以上です。皆様からしっかりと「ロータリーの友」を読んでもいただきたいと思います。よろしくお願いします。



出席委員会

1月～3月 ホームクラブ皆出席表彰

星野義男 会員
渋谷義徳 会員
高橋彰雄 会員
高橋研一 会長
石川友意 会員



あと、残り3か月です。よろしくお願いします。
ちなみに、記念品は八郎潟の佃煮です。

スマイルBOX委員会

1月～3月 コメント賞

武田恒夫 会員



「酒の陣に初めて行きました。飲み過ぎた為か、帰りの新幹線で乗り過ぎてしまい、長岡で降りた後、新潟行きの新幹線を待つこと40分。ホームはかなり寒いですよ。皆様ご注意を!!

親睦委員会 中原 尚彦 委員長

夜例会のご案内をさせていただきます。来る4月16日(火)18:30より燕三条ワシントンホテルにて、今年度の最後夜例会を開催いたします。尚、会費として3,000円頂戴いたします。当日は桜満開の予定であります。また、昨日発表になりました通り、新元号「令和」に向けて平成最後の夜例会となります。皆様ふるってのご参加よろしくお願い致します。



ロータリー財団ボックス：2日現在累計203,000円

渡辺 徹君 協力します。しばらく欠席が続きました。代わってBOX報告して下さった皆様ありがとうございました。
今日はネクタイ忘れてきました。すみません。



米山奨学ボックス：2日現在累計1,312,000円

佐藤 秀一君 令和元年 1ヶ月前を記念して。
羽賀 一真君 森宏先生、卓話楽しみです。祝！新元号発表「令和」！
佐藤 弘志君 森先生、卓話御苦労様です。
吉田 文彦君 森委員長、米山に卓話。御苦労様です。協力します。
渋谷 義徳君 米山奨学BOXに協力します。
早川 瀧雄君 〃
森 宏君 本日の卓話は、過去にお話しした内容ばかりですが、宜しくお願いします。



スマイルボックス：2日現在累計774,000円

森 宏君 3/31、シーズン初ラウンド。あられに雷でスコアボロボロでした。
大野 新吉君 本日の卓話、森先生宜しくお願いします!!皆様もご承知とは思いますが、このニコニコボックスの基金は我がクラブが社会奉仕活動する基金となります。ニコニコボックスに協力しましょう。
今井 克義君 脳卒中の予防。ぜひ参考にさせていただきます。
米山 忠俊君 今日の森先生の卓話、大変楽しみにしてました。先生ご苦労様です。宜しくお願いします
外山 晴一君 森先生の卓話、楽しみです。
石川 友意君 森先生の卓話に感謝して!!
星野 義男君 〃
田口実仁佳君 森先生よろしく宜しくお願いします。



本日の行事：「母子の健康月間」

「母子の健康 ならびに 脳卒中発症予防と高血圧治療の重要性について」
米山奨学委員会 森 宏 委員長



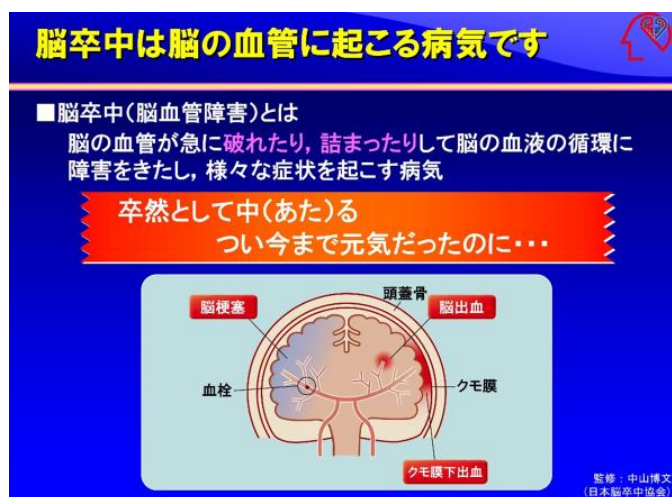
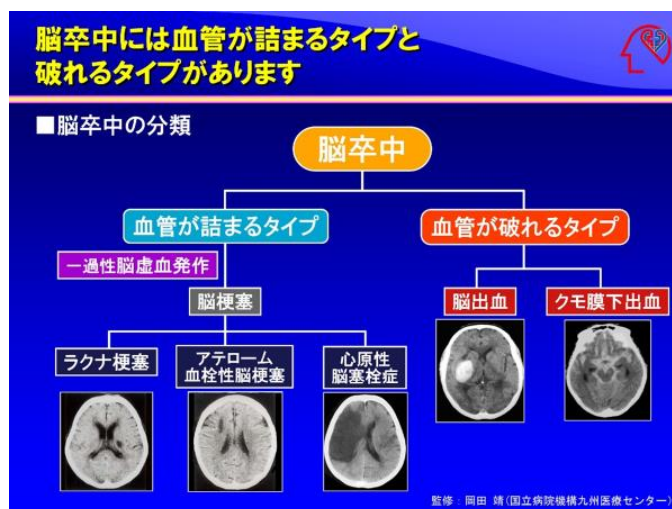
国際ロータリークラブは、その活動分野の一つとして『母子の健康』を掲げており、『毎年 5 歳未満で命を落とす子どもは、世界で推定 590 万人。その原因は、栄養失調、適切な医療や衛生設備の欠如など、どれも予防が可能なものばかりです』『教育、予防接種、出産キット、移動クリニックなど、ありとあらゆる方法で母子の健康を推進しています。また、女性を対象に、HIV 母子感染の予防、母乳による授乳、病気の予防に関する教育も行っています』と記載されています。

そこで、まず私自身がかつて小児脳神経外科の診療で携わっていた『二分脊椎』という病気を紹介し、その予防に関して簡単に説明させていただきます。次いで、昨年 12 月、市民公開講座で脳卒中発症予防における、高血圧治療の重要性についてお話しさせていただいたのですが、その内容を改めてご紹介させていただきます。



『二分脊椎』という先天奇形は、腰部に大きな皮膚欠損があり、脊椎の背側のアーチも欠損していて、内部の脊髄が露呈してしまっています。脊髄を被う髄膜とともに膨隆しており、脊髄髄膜瘤と呼ばれています。このまま放置すれば細菌感染して、髄膜炎で患児は死亡してしまいます。そこで出生当日か、遅くとも2日以内に、手術的に修復して皮膚で被ってあげる必要があります。この疾患では水頭症も合併しており、近年は出生前に胎児エコーで水頭症と共に診断され、胎児MRIで詳細な形態診断がなされるので、予定手術で帝王切開後に手術が行われるようになりました。しかし形態的に修復しても、脊髄の機能障害は残念ながら改善できず、下肢の麻痺や膀胱直腸障害が残ってしまいます。原因としては、母親の葉酸摂取不足がその一因であることが分かっており、近年はこれから妊娠する予定の女性は、サプリメントで葉酸を摂取することが推奨されています。1日必要量0.4mgと言われており、欧米ではシリアルの中に必ず含まれているそうです。近年日本でも食品に葉酸が含まれているものが増えてきました。

脳卒中には、血管がつまる脳梗塞、切れる脳出血、脳動脈瘤が破れて出血するくも膜下出血等がありますが、要介護5の最も多い原因です。いずれのタイプの脳卒中も、その原因として高血圧症は重要な要因です。かつて高血圧症の定義は160/95以上で、1960年代、脳卒中の主役は脳出血でした。しかし、その後高血圧の定義は140/90となり、脳出血は減って来ましたが、高齢化と共に脳梗塞の割合が増えてきました。脳卒中の発症には、糖尿病、脂質異常症、アルコール、たばこ等様々な要因が関与しますが、高血圧は特に重要です。血圧は年齢と共に高くなるので、若い頃低かったから大丈夫、と思っていると、いつの間にか高くなっていますから要注意です。診察室血圧は高めに出るので、家庭血圧の測定が特に重要で、上記よりも低い135/85以上は高血圧と定義されています。過去の統計でも、血圧の値と脳卒中の発症率は比例しています。血圧コントロールには食塩摂取量が重要ですが、食塩摂取量と脳卒中の発症率も比例しています。目標は1日10gと言われていますが、高血圧の人は1日6gまで、と言われています。食品成分表に注意が必要で、例えばあるカップ麺はめん・かやくに2.1g、スープに3.1g



要介護者において介護が必要となった主な原因 (厚生労働省 平成28年 国民生活基礎調査)						
	第1位		第2位		第3位	
要介護者	認知症	24.8%	脳血管疾患(脳卒中)	18.4%	高齢による衰弱	12.1%
要介護1	認知症	24.8%	高齢による衰弱	13.6%	脳血管疾患(脳卒中)	11.9%
要介護2	認知症	22.8%	脳血管疾患(脳卒中)	17.9%	高齢による衰弱	13.3%
要介護3	認知症	30.3%	脳血管疾患(脳卒中)	19.8%	高齢による衰弱	12.8%
要介護4	認知症	25.4%	脳血管疾患(脳卒中)	23.1%	骨折・転倒	12.0%
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	30.8%	認知症	20.4%	骨折・転倒	10.2%

の塩分が含まれており、計 5.2g ありました。また他の製品では、何とめん・かやくに 1.9g、スープに 5.1g、計 7g の塩分が含まれており、これだけで 1 日目標値を超えておりました。スープを全て捨てれば良いのかもしれませんが、それでは美味しくありませんよね。食品の塩分含有量に気をつけて、食習慣・生活習慣の改善、運動、節酒、禁煙等を心がけましょう。

かねてから、脳卒中患者さんのうち、かかりつけ医がない人や、健康診断を受けていない人は、発症年齢が若い印象を持っていたのですが、今回改めて当院に入院した脳卒中患者さんがかかりつけ医をもっていたか、健康診断を定期的に受けていたか調べてみました。すると、200 名中 72 例はかかりつけ医をもたず、健康診断も受けていなかったのですが、発症年齢の中央値は 67 才、それに対してかかりつけ医を持っていたか、健康診断を定期的に受けていた方の発症年齢の中央値は 78 才と 10 才以上の差がありました。そして、高血圧を有していた方が後者で 70.3%であったのに対し、前者で 83.3%と高率でした。しかし後者は発症年齢が高い分、心房細動、糖尿病、脂質異常症を有している方の割合が前者に比し高率でした。また既に認知症を有している方も認めました。そして特筆すべきは、前者は脳出血が 43.1%であったのに対し、後者は脳梗塞が 85.2%と圧倒的に多く、前者は 1960 年代に逆戻りしたような割合であったことです。最終的な治療成績は、かかりつけ医の有無や健康診断を受けていたかどうかにかかわらず、脳出血の方が亡くなる方、強い後遺症が残る方の割合が多く認められました。

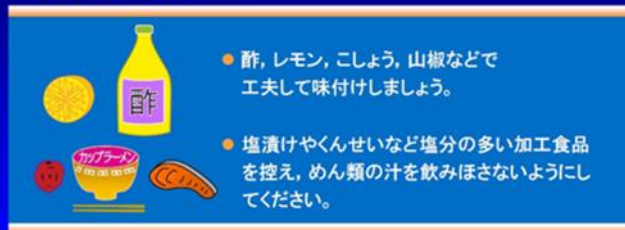
以上、様々な要因が脳卒中の発症に関与しますが、特にその予防における、高血圧治療の重要性を強調しました。そのために、塩分摂取量を 1 日 6g に控えること、生活習慣の心がけが大事であることを、お話ししました。そして、当院脳卒中入院患者さんで、かかりつけ医の有無や、健康診断を受けていたかどうかで発症年齢等を比較し、かかりつけ医を持つこと、定期的健康診断を受けることの重要性をお話ししました。



塩分のとりすぎは 高血圧、脳卒中のもとです



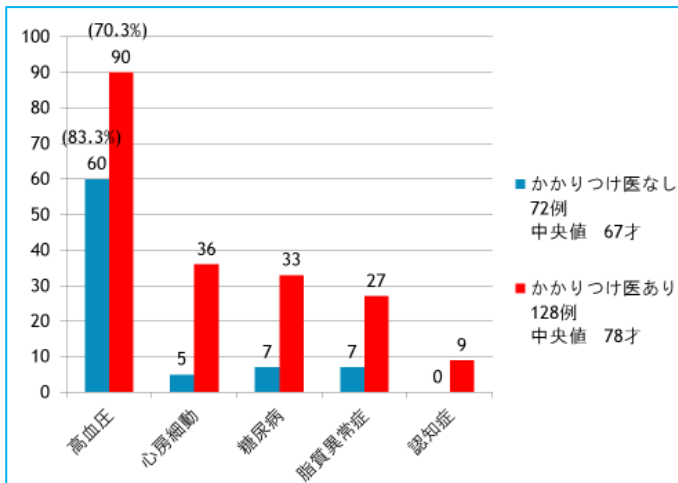
- 目標は1日10gまで(高血圧の人は6gまで)
- うす味を心がけ、味見をしないうちに食卓塩やしょうゆをかけないようにしましょう。



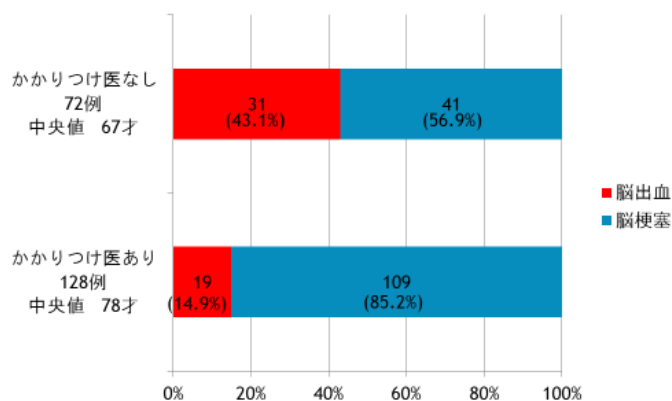
- 外食や食品を買う時は、**栄養成分表示**に注意してください。

*ナトリウム(mg)で表示されている場合は、2.54/1000をかけると食塩相当量(g)になります。

監修：中山博文(日本脳卒中協会)



脳出血・脳梗塞の割合



2018-2019 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2560
GOVERNOR'S MONTHLY LETTER

■ロータリーの友情に支えられて

国際ロータリー第 2560 地区 2018-19 年度
副ガバナー 新保 清久（新潟万代 R C）



昨年 6 月中旬のこと、川瀬ガバナーより体調不良をお聞きし、ガバナー年度本番の 7 月以降の公式訪問は難しいと直感的に判断した私は、不測の事態に対応するため、川瀬ガバナー支援特別委員会を設立いたしました。当地区および知り得る限りではこのような事態は未経験であり、日本事務局に問い合わせるも前例がなく明確な規定も存在していない。全ては地区の裁量に委ねるとの回答から、地区運営改善員会委員長の鈴木重孝パストガバナー、当年度より本稼働する地区事務所の立ち上げをサポートする渡辺敏彦パストガバナー、そして実務部隊の丹治芳子地区幹事、関川博地区幹事、伊藤秀夫地区財務委員、金子俊郎地区財務委員をスタッフとして連日、あらゆる角度からリスクマネジメントおよび混乱を最小限に止める方策を思案いたしました。臨時の諮問委員会および会長会議を経て 7 月 9 日の新潟万代ロータリークラブから公式訪問はスタートいたしました。ガバナー補佐によるクラブ訪問とクラブ協議会、ガバナー講話をパストガバナーがそれぞれ分区を担当し IM にてガバナー講話を実施し、その両輪でガバナー公式訪問といたしました。今思うと、2003 年に提唱された DLP（地区リーダーシッププラン）そのままを実施したことになります。

スタート当初は、10 月には復帰される見込みに期待しておりましたが回復が遅れ復帰は延長しましたが、ガバナー輩出ホストクラブの三条ロータリークラブは、立派な地区大会を完遂されたことは、まさに地区の誇りでもあります。公式訪問も恙無く進行したことも当地区のロータリアン全員が「心をひとつに」ロータリアンとして個々が高潔な意識のもと集結している証だと思ふと、ロータリアンの誉れであります。

残念なことは、病状回復に長期間かかることから 2 月 22 日に三条ロータリークラブを辞した川瀬康裕会員であります。同時に川瀬康裕ガバナーは同日をもってガバナーを退任されたことは、同胞として無念の極みであります。

しかし、川瀬康裕ガバナーエレクト時代に提唱された「地区モットーや地区目標」は揺るぐことなく当年度末まで継承いたします。私は、副ガバナーとして今までのとおり年度終了までその代行の任につき、地区運営を維持してまいります。

川瀬康裕年度は、確かに存在した。みなさんの右手に輝く「オレンジリング」が何よりの証ではないでしょうか。認知症予防に尽力尽くされ、ロータリアンとして奉仕の心を職業を通じ実践された川瀬康裕ガバナーの存在は、私たちの心に刻まれていると思います。

その思いを胸に、2018-19 年度終了まで当地区会員全員で心をひとつに、完遂することがロータリー精神であり、ロータリアンの友情の証ではないでしょうか。