



高山西ロータリークラブ

例会報告

第 2630 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1966 年 1 月 15 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988
- 会長 鍋島 勝雄
- 幹事 中村 良平
- 会報委員長 栗原 藤義
- 大垣共立銀行 高山支店 4F



「真冬のサーファー」 蜘蛛 康介

<会長の時間>

高山西 RC 創立 45 周年記念式典
及懇親会、会員の皆様およびご夫人方
には 12 月にも拘らず多くの参加を
ありがとうございました。



小森委員長をはじめ委員の方々の
企画にて大成功の内に終了させていただくと同時に友情の輪を築
き 50 年・100 年と続くことを確信させていただきました。

12 月は一年の締めくくりの月で師走と言います、お坊さんも挨拶
回りなどで走り回らないほど忙しくなる時期と言われ、総仕上げ
の月で後始末の月です、お互い悔を残さず正月を迎えようとガンバ
ッています。

私が働き出した頃(40 年位前)はまだ盆暮れ勘定にての支払いが
多く有り、盆が近づくると集金に行き御中元の品を届け・年末が近づく
と御歳暮を届けましたが、最近風習が違って来たのか随分早く
届けるようになり早い会社は 11 月中旬に御歳暮が届くことがあ
り違和感を感じず今日この頃です、感謝の気持を大切にしたいもの
です。

本日、田近さんに講話をお願いしましたら、体に良いのは笑っ
て過ごせることが大事だから全員に落語のビデオ鑑賞をと言われ
賛成しましたが、時間の都合上ダメと言われ別の講話になりました
が、落語に出てくる年末長屋話は人情身が出てくる題材が多く
あります、大家が店子を我が子の様に大切に作る、それに報いる
店子の心情、お互いに心の通じ合わせる年末にして良い正月を迎え
ましょう。

<幹事報告>

◎高山市スポーツ少年団より

・平成 22 年度高山市スポーツ少年団
大会について(お礼)

◎叙勲褒章受章祝賀会発起人高山市長

國島 芳明より

・平成 22 年度叙勲褒章受章祝賀会のご案内

- 日時 平成 23 年 2 月 2 日(水) 16:00~
- 場所 高山グリーンホテル 天山の間
- 会費 10,000 円



◎飛騨高山国際協会事務局より

- ・中国・麗江ウィーク 各行事のご案内
- 写真展「雲南徒歩」 12 月 13 日(月)~24 日(金)
市役所 1 階ロビー
- 中華料理教室 12 月 18 日(土) 10:30~13:00
市民文化会館 4-8
- 麗江講演会 12 月 21 日(火) 19:00~20:30
市役所地下市民ホール
- 中日交流クリスマス会 12 月 23 日(祝) 13:30~15:30
市役所地下市民ホール
- *全て問い合わせは TEL 35-3130 市役所秘書国際課内
飛騨高山国際協会事務局へ

<例会変更>

- 高 山 … 平成 23 年 1 月 6 日(木) は、新年例会のため
9 日(日)17:30~ 洲さき に変更
- 可 茂 … 平成 23 年 1 月 5 日(水) は、定款 により 休会
1 月 12 日(水) は、新年例会のため
13 日(木) シェパル美濃加茂 に変更
- 可 児 … 1 月 6 日(木) は、定款により 休会
2 月 17 日(木) は、定款により 休会
- 桑 名 北 … 平成 23 年 1 月 6 日(木) は、定款 により 休会
1 月 27 日(木) は、新春家族例会のため
レストラン ROCCA に変更

<受贈誌>

不破 RC(創立 40 周年記念誌)、高山 RC(会報)、可茂 RC(会報)、
(財)米山記念奨学会「ハイライトよねやま 130」、可児 RC(会報)

<出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	39 名	2 名	41 名	44 名	93.18%
本日	32 名	-	32 名	44 名	72.73%

例会報告

<本日のプログラム>

ヘルス委員会

社会奉仕・ヘルス副委員長

田近 毅

本日はヘルス委員会担当例会なので、健康に関するお話をします。

西クラブにもヘビースモーカーが多くおられますが、タバコの影響で起こるCOPD(慢性閉塞肺疾患)とニコチン依存症、その治療(禁煙外来)について、DVDを使って説明させていただきます。



「～息切れつらくないですか?～ 大切な呼吸いつまでも」

監修 北海道大学病院 別役智子先生

「禁煙をはじめめるあなたへ」

監修 北里研究所病院 鈴木幸男先生

タバコに含まれる有害物質

ニコチン

タバコの煙に含まれるニコチン。ニコチンは、麻薬にも劣らない依存性をもつ薬物なのです。

ニコチンはヘロインと同じくらい、やめるのが難しい!

【各使用者のなかで依存症になる人の割合】

ニコチン > **ヘロイン** > **コカイン** > アルコール > カフェイン

【依存症になった人でのやめることの難しさ】

(アルコール = **コカイン** = **ヘロイン** = **ニコチン**) > カフェイン

タバコに含まれる有害物質

【タバコの煙に含まれる化学物質】

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

タバコと病気

動脈硬化

動脈硬化とは、血管(動脈)の壁が厚くなり、血液が通りにくくなったり、全く通れなくなったりする状態。心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気の原因となります。タバコを吸っていると、**動脈硬化が発生しやすいこと、悪化しやすいこと**を知っていますか?

タバコと寿命

禁煙で取り戻せる寿命

寿命は、タバコを吸うことで短くなりますが、禁煙すれば取り戻せます。

禁煙を始める年齢	寿命
35歳	+10年間
40歳	+9年間
50歳	+6年間
60歳	+3年間

(注) 英国人男性医師の調査によるデータです。

タバコと病気

メタボリックシンドローム

「最近お腹がぼっこり気味。メタボが気になるし、運動しよう。」と考えているあなた。タバコを吸っていると、せっかくの運動がもったいないことに!

【あなたのメタボリックシンドロームのリスクは?】

1日に吸う本数	リスク
1～9本	137倍
10～19本	198倍
20～39本	304倍
40本以上	340倍

※タバコを吸わない人のリスクを1とする

保険診療で禁煙治療が受けられる?

- ・ニコチン依存症を判定するテスト(TDS)で5点以上
- ・【1日の喫煙本数×喫煙年数】が200以上
- ・ただちに禁煙を始めたいと思っている
- ・禁煙治療を受けることに文書で同意

禁煙治療で使われる薬

・ニコチンを含まない飲み薬
・ニコチンパッチ
・ニコチンガム

これらのうち、医師の処方せんが必要なものは、ニコチンを含まない飲み薬と医療用医薬品のニコチンパッチです。

飲む

ニコチンを含まない飲み薬

ニコチンを含まない飲み薬です。始めは1日1回、4日からは、1日2回、食後に飲みます。飲み始めてから8日に禁煙を開始します。通常、12週間、服薬を継続します。医師の処方せんが必要です。

■長所

- ・健康保険等が適用される
- ・飲むだけなので簡便
- ・ニコチンを含まない
- ・肌の弱い人でも使用できる
- ・接客などの職種や歯・顎の問題などでガムをかめない人でも使用できる

※1日1回から開始し、飲み始めの1週間で徐々に服用量を増やします。

貼る

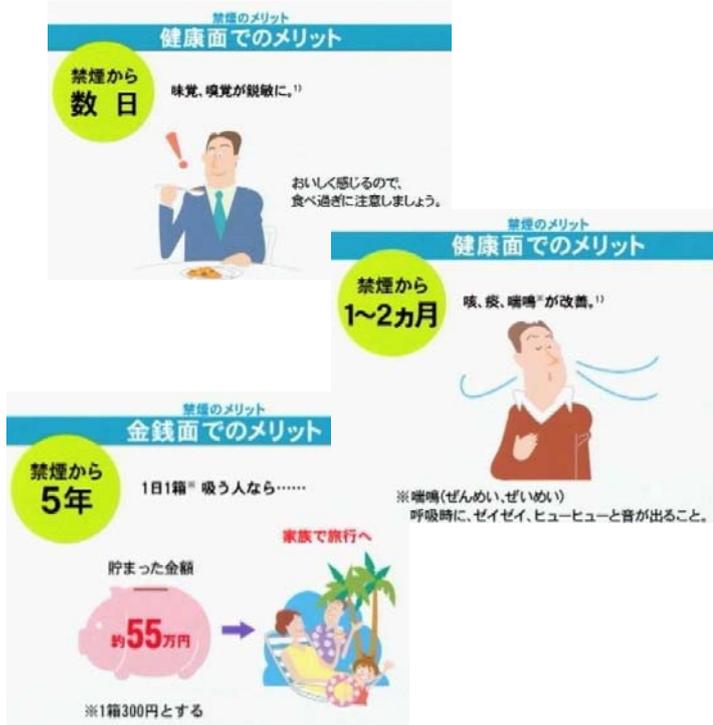
ニコチンパッチ

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回、上腕やお腹、背中などに貼ります。標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所を変えるとよいでしょう。医師の処方せんが必要な種類もあります。

■長所

- ・医療用のニコチンパッチには、健康保険等が適用される
- ・人に気づかれない
- ・接客などの職種や歯・顎の問題などでガムをかめない人でも使用できる

例会報告



<ニコニコボックス>

●鍋島 勝雄さん

45周年記念式典、小森委員長のもと大成功にて終了させていただきました。誠にありがとうございました。本日、中村幹事欠席にて、井辺副幹事よろしく願いいたします。また田近さん、頭の痛い話を我慢して拝聴させていただきます。

●井辺 一章さん

初めての幹事報告です。大変多くの報告があります。頑張ります、よろしく願いいたします。

●小森 丈一さん

高山西RC創立45周年記念式典ならびに祝賀会が成功裡に終える事が出来、ご協力頂きました皆様方に厚くお礼申しあげます。名古屋音大の佐藤教授に素晴らしい演奏で一同感動した旨報告したら「皆さんがとても暖かく聞いて下さり喜んでいました」との返事がありました。また2月4日の学友会によるチャリティーコンサートにお出かけいただければ光栄との事です。

●斎藤 章さん

45周年記念式典では表彰を受け、祝賀会では景品をたくさん頂きましてありがとうございました。小森委員長、親睦委員会の皆様ご苦勞様でした。

●阪下 六代さん

- ・創立45周年記念式典・祝賀会が立派に挙行された事につき、小森実行委員長はじめ関係者のご尽力に敬意と謝意を表します。
- ・祝賀会で私と妻のニコニコメッセージが披露されましたので小切手の決済のつもりで…。

●米澤 久二さん

45周年実行委員会の皆様、親睦委員会の皆様、楽しい時間ありがとうございました。当日午後2時よりアソシアのお風呂に入り身を清めて参加したせいか、ケーキまで頂きました。帰りはお花や2人分の参加賞やらケーキで手に持ちきれませんでした。大変ありがとうございました。

●野戸 守さん、鴻野 幸泰さん、葛谷 一嘉さん、平 義孝さん、新田 敬義さん、田中 武さん、河渡 正暁さん、遠藤 隆浩さん、小田 博司さん、

西RC45周年が無事盛大に終了しました。皆様のご協力に感謝します。

●田中 正躬さん

45周年楽しみにしていましたが出席かないませんでした。参加された方々ご苦勞様でした。

●蜘蛛 康介さん

先週の45周年では、皆様お疲れ様でございました。少しカゼ気味でピントが合っているか心配でしたが、かろうじて撮れていたようで一安心しております。本日、非常に興味がある禁煙についての田近先生の講話ですが、残念ながら早退させて頂きます。

●田近 毅さん

創立45周年の記念式典において、感謝状と記念の品を頂きありがとうございました。本日の例会は社会奉仕担当の例会です。演者が見つからず私が急遽やる事になりました。プログラムは早くから立てましょう。よって内容が乏しいプログラムなのでお許し下さい。

●小林 勝一さん

ニコチン依存症、禁煙について。なかなかやめられないタバコ、田近さん楽しみにしております。よろしく願いします。

●中林 和夫さん

12月8日、妻の誕生日に花束ありがとうございました。65歳となり年金がもらえると喜んでいました。

●伊藤 松寿さん

大事なネームプレートを家へ持って帰ったまま今日忘れてきました。誠にすみません。来週は必ず持ってきます。