



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

# 会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST  
Weekly Report

<http://www.obihironishi-rc.jp/>



# 3

2012, March

第1942回例会

平成24年3月29日



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために



会長と新入会員

## ■会長報告

会長 三野宮 功



皆さんこんばんは。

今日はめでたく二人の新入会員を迎えるに当たり心がワクワクしております。ニューフェイスが入会する事によりクラブの活性化にもなります。

4月に新入会員のオリエンテーションがありますが、ロータリーに入ってこのようなメリットがありますので紹介します。

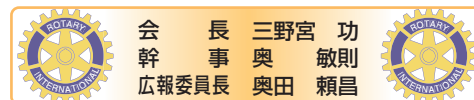
地域の活動に積極的に参加する。自分の専門職以外の方々が居りますので、その人たちとの輪を広げていただければいいと思います。

そして若い人たちの時間や、経験を共有すること。ポリオ撲滅のような世界的な活動を支援する。現在、ビルゲイツさんも参加して活動をしています。

また、世界的に脱原発、自然エネルギー活用とこれから盛んに活動していくと思います。

最後は、他の人たちを助けるために自らの知識や才能を生かす。その中で奉仕をしていく事です。

西ロータリーに入会して活躍していただき、我々に新しい息吹を吹き込んでいただければと思います。



会長 三野宮 功  
幹事 奥 敏則  
広報委員長 奥田 頼昌

2012年3月

## 識字率向上月間

### たいまつ宣言

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	2/2	2/9	2/23	2/26
例会	1935回	1936回	1937回	1938回
会員総数	59名	59名	59名	59名
出席計算に用いた会員数	57名	59名	59名	59名
ホームクラブ出席	41名	48名	54名	55名
メイクアップ	12名	7名	4名	4名
出席率	92.9%	93.2%	98.3%	100.0%
月平均	96.1%			

### ■ニコニコ献金

3月29日 4,000円

累計 222,000円  
(1月12日現在)



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)  
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

点鐘 三野宮 功会長  
開会宣言 田中耕吾SAA  
ロータリーソング(それでこそロータリー)  
ゲスト紹介 三野宮 功会長  
(会食)  
会長報告 三野宮 功会長  
会務報告 奥 敏則幹事

①帯広北RC、3月30日(金)  
の例会は、休会と致します。  
帯広南RC、4月9日(月)  
の例会は、休会と致します。



②帯広南RC『創立記念夜間例会開催のご案内』  
日 時 4月23日(月) 午後6時30分  
場 所 北海道ホテル

③帯広西RC『夜間例会開催のご案内』  
日 時 4月26日(木) 午後6時30分  
場 所 北海道ホテル

④帯広北RC・帯広東RC・音更RC  
『3RC合同例会開催のご案内』  
日 時 4月27日(金) 午後0時30分  
場 所 ホテル日航ノースランド帯広

※尚、帯広東RCは、4月24日(火)の繰下げ例会と致します。

## 新会員紹介

上野裕司君紹介 推薦者 天野清一会員  
森 房明君紹介 推薦者 飯田正行会員



### 上野祐司君挨拶

皆さんこんばんは、上野と申します。若輩で54歳です。このようなすてきな西クラブに入会させていただき光栄で御座います。仕事は司法書士と頑なな職業ですが、中身はゴルフとお酒が大好きでどちらかというとお調子者と言われることもあるくらいです。今後ともよろしくお願ひいたします。

### 森 房明君挨拶

皆さんこんばんは、初めまして森 房明と言います。51歳で、会社は昭建設備工業で水道設備及び空調衛生工事等設備全般にわたって仕事をさせていただいております。

この度伝統ある西ロータリーに入会させていただき、一日も早く皆様のお仲間になれるよう頑張っていきたいと思ひます。

私の一番の取り得は協調性があるところだと思ひております。皆様これからよろしくお願ひいたします。

## 委員会報告

### ロータリー情報委員会

### 太田 豊委員長

新入会員オリエンテーションを開催します。過去3年ぐらい行われていみせんでしたが、一気にさかのぼってオリエンテーションを受けていない河西会員、熊切会員、田中会員、谷脇会員、増井会員、上野会員、森会員、これから入会される丸崎さん。4月12日6時半から行ひます。内容に付きましてはロータリーの基礎知識、また、鈴木会員からの講話、意見交換、懇親会を予定してあります。



## ニコニコ献金 親睦活動委員会 石原英樹会員



堀 修司会員 前週は会員増強委員会の担当例会でした。本日は二人の新会員もお見えになるとのことです。まだまだしつこい会員増強を。

増井信也会員 本日健康増進委員会の担当例会です。初めてお話しさせていただきます。よろしくお願ひします。





脳の健康シリーズ



増井信也会員

本日の例会は健康増進委員会が担当です。演題は脳の健康シリーズです。次年度、私は健康増進委員会の副委員長ですので、同様なお話をする機会があると思いますので、シリーズ化させていただきました。内容は病気の話ですので本当は病気シリーズなのですが、病気を理解してそれを予防して健康を維持するという主旨ですので、よろしくお願いします。

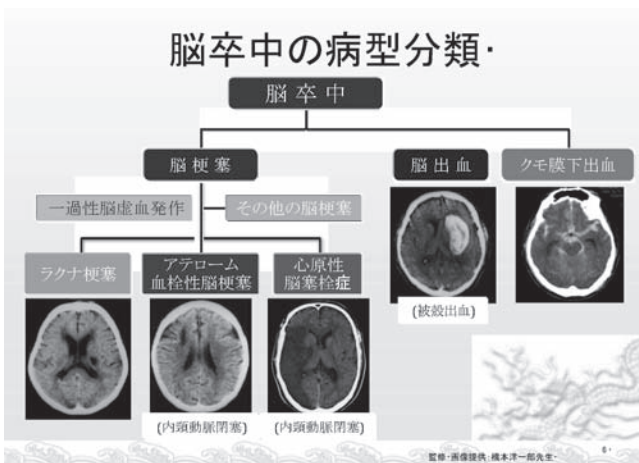


脳卒中は脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の3つです。脳梗塞とは、血管が閉塞して脳細胞が壊死する病気です。大きく分けると、血栓症と塞栓症の2つに分けられます。

脳出血は毛細血管が破れ、脳内に血腫を作ることによって脳を圧迫し症状を出します。多くは高血圧が原因ですが、それ以外に血管の奇形や腫瘍から出血する場合があります。

クモ膜下出血は脳動脈瘤が破れ、脳の表面やしわの中に出血します。

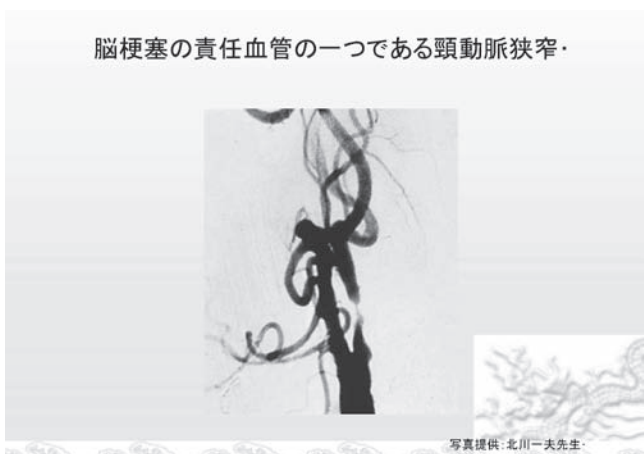
1960年の統計では、脳卒中死亡の4分の3は脳出血でした。2008年では、脳梗塞がおよそ60%と様変わりしております。この原因として考えられることは、60年の頃は血圧の管理が不十分だったということです。血圧を下げる良い薬もない時代です。最近では血圧の管理によって出血は減りましたが、糖尿病や脂質異常症が増えたことと、高齢化が重なって脳梗塞が増えております。



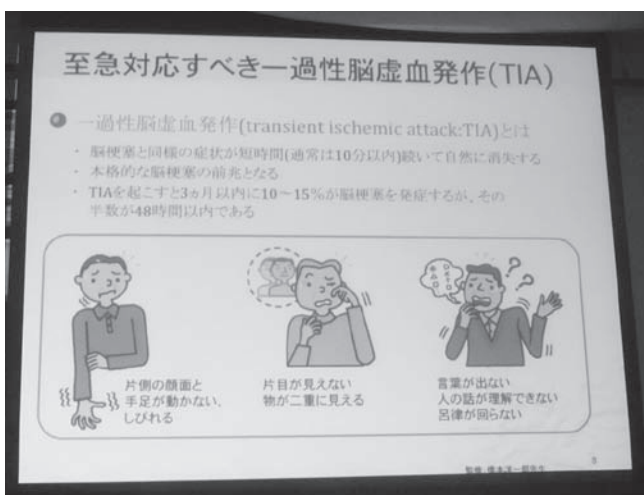
CTの検査ですが、右の2つが出血で左の三つが梗塞です。CTでは、出血が白、梗塞が黒くなります。

脳梗塞について詳しく説明いたします。

脳梗塞になる一歩手前のような状態として、一過性脳虚血発作 (TIA) というものがあります。TIAとは、脳梗塞と同様の症状が短時間 (通常は10分以内) 続いて自然に消失する、本格的な脳梗塞の前兆となる、TIAを起こすと3ヵ月以内に10~15%が脳梗塞を発症するが、その半数が48時間以内である、というものです。



これは頸部の血管を写したものですが、このような血管の細い部分があると一時的に血流が悪くなり、TIAを起こすことがあります。



脳梗塞には3つタイプがあり、アテローム血栓性、ラクナ梗塞、塞栓症です。

アテローム血栓性はいわゆる動脈硬化が原因でだんだん血管が細くなっていき、最終的に閉塞してしまうもので、比較的脳の太い動脈に起こります。

ラクナ梗塞は毛細血管が詰まるもので、脳梗塞の中で一番多いタイプです。

塞栓症とは、心臓に心房細動という不整脈があると、心房のなかで血栓ができてしまい、脳の血管に飛んで閉塞するタイプです。

脳梗塞はまた再発が多い病気です。発症から1年以内に10%の方が再発し、10年以内には半分の方が再発しますので、再発予防が大切です。再発予防には薬を使います。抗血小板療法と抗凝固療法を脳梗塞のタイプによって使い分けします。動脈硬化などによって脳の血管自体が問題を起こしている場合は、抗血小板療法で心房細動による塞栓症には抗凝固療法を行います。よく『納豆を食べてはいけない』というのがワーファリンというお薬を飲んでいる場合で、抗凝固療法になります。心房細動は60歳を過ぎると徐々に増え、70歳でおよそ10%の方が持っているというデータがあります。

脳梗塞のほとんどは手術をしません。内科的治療が多いですが、頸部の狭窄病変の場合手術をすることがあります。実際に切って手術する場合と血管の中からステンドなどを用いて広げる手術を行うことがあります。それぞれ1長1短ですので、ケースバイケースで選択をします。

(約4分の手術の動画供覧)

脳梗塞は予防が大切で、そのためには生活習慣の改善が必要です。人間、痛い思いをしなければ分からないことが多いですが、脳卒中の場合は「なった時はもう遅い」ですので、気を付けていただきたいと思います。夜間例会の話としては、ふさわしくなかったかもしれませんが、本日のお話を終了させていただきます。

ご清聴ありがとうございました。

閉会宣言  
点鐘

田中耕吾SAA  
三野宮 功会長



### お知らせ

3月はRI指定の「識字率向上月間」です。

理事会

・3月のロータリーレートは、1ドル=78円です。

### 次週プログラム予定

4月5日(木) 佐々木嘉晃会員 (出席委員会)  
「例会出席と歯の健康」