



THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA-RYOHOKU

広島陵北ロータリークラブ

- The Weekly Report -

～クラブのテーマ～

こころゆたかなロータリアン

～本年度会長方針～

ロータリアン 一歩 前へ



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011-2012年度
R.I.会長メッセージ

第1016回例会 2012年3月21日 No.987号

■ 会長時間



会長 南條 泰

今日は頼岡先生より身体の腎臓の事についてお話していただきます。よろしくお祈りします。

話はまったく変わりますが、飛行機についての話題です。

飛行機は高度1万メートル、時速800キロから1000キロで飛んでいます。時速1000キロはピストルの弾とほぼ同じです。窓の外で飛んでいる弾が見える

ことになります。

皆さんは飛行機に乗る時必ず左側のドアから乗ったり、降りたりしますがなぜだかご存じですか？じつは船にならったのです。船はスクリューの関係で必ず左から乗り降りしていたからです。最近では船体の横にもプロペラが付いているのでどちらからでも良いのですが。

それでは飛行機事故の確立はどうでしょうか？計算上では毎日飛行機に乗ったとして、438年に一回です。安心して乗ってください。とは言っても、もしも飛行中にエンジンが全て止まったらどうするか？だいたい20分位は滑空時間があるそうです。あとは、パイロットのウデまかせてグライダーのように着陸するようです。

高度1万メートルで機内の酸素はどのようにしているのでしょうか？機外の空気を取り入れ圧縮して機内に送り込んでいるのです。酸素ボンベを積んでいるわけではありません。

みなさんは席を選ぶ時どこにしますか？旅慣れている人は非常口のところを選ぶようです。ここは前が広いのと自分の前には客室乗務員が座るからです。親しくお話することができます。ぜひ、お試しください。旅が楽しくなります。

心ゆたかなロータリアン、一歩前へ

今回の例会(3月28日)

会員卓話
安土 義和 君

次回の例会(4月4日)

来賓卓話
リーガロイヤルホテル広島
料飲部部长 佐藤 慎二 様

出席報告(渡部幹事)

3月21日(水)出席者	
会員総数	38名
出席会員	29名
欠席会員	9名
ご来賓	0名
ご来客	1名
ゲスト	1名

来賓者紹介(南條会長)

3月21日(水)出席者	
広島RC	1名

幹事報告(渡部幹事)

■出席報告

■例会変更

- ・4/2(月) 広島廿日市RC 休会
- ・4/25(水) 広島東RC 新会員歓迎夜間例会・懇親会
【とき】 18:30～20:30 同日変更
【ところ】 ホテルグランヴィア広島4F

■お知らせ

- ・平成24年3月1日開催の広島安佐ロータリークラブ13周年記念夜間例会・懇親会に南條会長と私が招かれて出席しましたが、そのときの写真を回覧します。
- ・広島14ロータリークラブ合同懇親ゴルフ大会の出欠を回覧しますので、出欠席とスタッフジャンパーのサイズM・L・LLを記入して下さい。
- ・国連合唱団広島公演サポート実行委員会より「国連合唱団広島・長崎・沖縄平和と慰霊のコンサート」観客動員のお願いとポスターが届いていますので、回覧します。

【例会】 毎週水曜日(12:30～13:30) / リーガロイヤルホテル広島(広島市中区基町6-78) / 082-502-1121

【会長】南條 泰 【事務所】広島市中区基町6-78 リーガロイヤルホテル広島13F 【TEL】082-221-4894
【幹事】渡部 邦昭 【ホームページ】http://www.ryohoku-rc.jp/ 【FAX】082-221-4870

ゲスト卓話

一般社団法人 広島腎臓機構 代表理事
(広島中央RC)
頼岡 徳在 様

慢性腎臓病(CKD)は気がついた時にはもう遅いといわれます。なぜなら、CKDは自覚症状のないままに進行し、気づいた時には腎臓の機能が失われ、人工透析をするしかないからです。CKDになると心筋梗塞や脳卒中になる危険が高まります。現在、予備軍といわれる方は、1330万人から2000万人いるともいわれます。

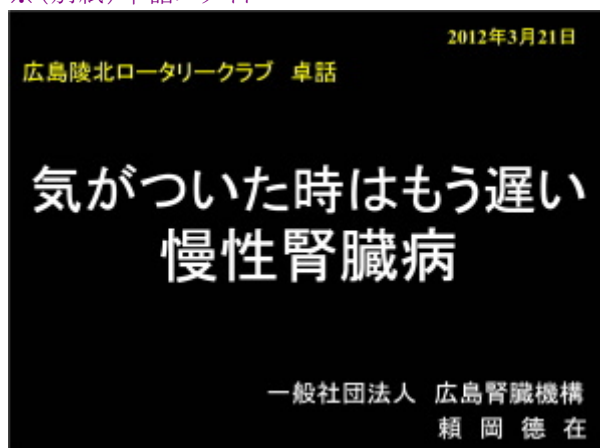


腎臓は糸球体という血管の塊を通して血液を濾過しきれいに保ってくれる臓器です。腎機能が低下しているかどうかは血液検査を行い、血清クレアチニン値を測定すると分かります。腎機能が低下するに従って、クレアチニンの血中濃度が上がっていくからです。

CKDの発症危険因子としては、加齢、高血圧、糖尿病、肥満などがあります。予防するためには、生活習慣を変えることが大切です。例えば、野菜、果物、魚を積極的に摂取し、コレステロールの多い食品を控える食事をする、減量をめざす、有酸素運動を1日30分は行う、禁煙する、などです。

CKDについては自覚症状が出てからでは「すでに手遅れ」ですので、少なくとも年1回の健康診断は欠かさないことや、日頃から危険因子を取り除くための予防に心懸けておくことが肝要です。(なお、詳しくは、私の「気がついた時にはもう遅い 慢性腎臓病」を参照して下さいと幸いです。)

※(別紙)卓話スライド



.....: SMILE BOX

南條 泰

ガバナー杯の野球大会にて組合せを選ぶ榮譽に選ばれました。三次ロータリーとの組合せをクジ引くことが出来ました。敵も部員9名なのですばらしい試合になると思い、ニコニコします。

南條 泰

新聞によりますと、コーヒーは糖尿病の発症を抑制する力があると研究報告をされました。今後本格的な仕組み探りがあるそうです。割方副会長寿屋のますますの発展を祈念します。ニコニコします。

当日計	3,000円	累計	709,189円
-----	--------	----	----------