



広島陵北ロータリークラブ
THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

The Weekly Report



インスピレーションになろう

国際ロータリー 2018-2019 テーマ
会長 パリー・ラシン

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

和を以って広げようロータリーの輪

第1328回例会 2018年12月12日 No.1303号

会長時間



会長 高野憲一郎

皆様こんにちは。 この一週間のうちに急に寒くなりましたが、お変わりございませんか。本日お越しのお客様、ようこそお越し下さいました。最後までゆっくりとお過ごし下さい。

さて、私は本日東京に出張のために例会を欠席しております。大変ご迷惑をお掛けしますが、この会長時間は高野副会長に代読をお願いしております。

さて、去る12月10日にここリーガロイヤルホテルにて行われました、シンガポール協会の交流会と懇親会に出席してまいりました。その中でシンガポール

留学生に対しまして奨学金の授与を行ってまいりました。シンガポール出身で現在三原国際外語学院に留学されています、リー キム アイ ナタリー さんに授与してまいりました。リーさんは現在23歳でして、約半年前から一年間の予定で三原国際外語学院に留学されています。はっきりとした日本語で話されますし、スピーチの原稿を見せて頂きましたが、文章には漢字も使われてまして、日々の勉強の成果を垣間見ることができました。また、日本の四季の移り変わりや文化も興味深く吸収されていました。地域で行われる祭りやイベントには積極的に参加されていまして、日本での生活を十分に堪能されていました。留学が終了いたしますと一旦帰国されて就職活動を始めるそうですが、仕事でも日本に関わりのある分野に就きたいと言われてました。陵北RCからの奨学金がシンガポールと日本の懸け橋として微力ながら約立っているのかなと実感した次第です。

さて、本日の卓話は広島中央RCの児玉哲郎様に「がんにかからないために」のお話を頂きます。今月のテーマの「疾病予防と治療月間」にちなみまして、児玉様に卓話をお願いいたしましたが、お忙しい中、快く引き受けて頂きまして誠にありがとうございます。最近のラジオ広告で「ガンに罹る確率は、万が一ではなくて二分の一」といったフレーズをよく耳にします。その真意は確かめていませんが、それだけ身近でやっかいな病気であることには変わりありません。皆さん、しっかりとお話を聞かせて頂きまして予防に努めましょう。

これで本日の会長時間を終わります。ありがとうございました。



12月19日のプログラム

家族同伴クリスマス夜間例会

1月9日のプログラム

新年互礼会並びに新会員歓迎夜間例会

出席報告 (例会運営委員会)

12月12日出席者

会員総数	53名
出席会員	40名
欠席会員	13名
ご来賓	0名
ご来客	2名
ゲスト	1名

来客者紹介 (親睦家族委員会)

12月12日出席者

広島中央RC	1名
広島安佐RC	1名

幹事報告（村上知史）

1.お知らせ

・次週の例会は「家族同伴クリスマス夜間例会」へ変更しておりますので、お間違えのないようご注意ください。

・本日の卓話資料を配付しておりますので、ご確認下さい。

ゲスト卓話

「がんにならないために（がんの一次予防） 付）がん検診（二次予防）」



広島中央ロータリークラブ 児玉哲郎様

2016年現在、がんの罹患者数は年間100万人を超えると推測され、2人に1人は一生のなかで1回はがんと診断される時代となりました。男性では、第一位が前立腺がん（9万3千人）次いで胃がん、肺がん、大腸がんの順となり、一方女性では、乳がん（9万人）が最も多く、大腸がん、肺がん、胃がんの順となっており、この数十年の間に食生活の欧米化でがんの発生頻度が大きく変化しました。

一方死亡者数では、2016年には37万人を数え、全死亡の28.5%を占めています。年齢では、40歳以上の働く世代でがん死亡割合が高くなっています。とはいえ、がん患者の5年生存率は60%を越え、もはやがんは治らない疾患ではありませんが、進行がん、難治がん、再発がんて苦しむ人も少なくありません。

がん予防には、一次予防：がんにならないようにする（タバコを吸わない、食生活に注意するなど）と二次予防：がんで死なないようにする（早期発見・早期治療）がありますが、がん予防には、がんの原因を避けることが第一であり、生活習慣でがんを防ぐことが肝腎です（がんを防ぐための新12ヶ条）。

部位別にがんのリスク要因をみますと、たばこと生活習慣（食事、飲酒、運動など）で68%を占めています。「日本人のためのがん予防法」として、5つの健康習慣（1. 禁煙する、2. 節酒する、3. 食生活を見直す、4. 身体を動かす、5. 適正体重を維持する）を実践することでがんになるリスクが低くなります。ちなみに、5つの健康習慣すべてを実践すると男性で43%、女性で37%減少するといわれています。日々の生活習慣の見直し、改善が、がんにならないための第一歩です。なお、がんになっても早期に見つけることが重要でそのためには定期的に検診を受け、自覚症状の出現など身体の異常に気がいたら、すぐに受診するという迅速な対応により治癒率を向上させることが可能です。



ニコニコBOX

SMILE BOX

信原弘会員 高野憲一郎会員 村上知史会員 菅泰晶会員 三戸治郎会員

児玉様、本日は大変お忙しい中、卓話をして頂きありがとうございます。本日の卓話のテーマ「がんにならないためにがん検診」を楽しみにしております。

瀬川長良会員 石川貴与和会員 吉田尊禮会員 高橋竜也会員 貞徳伸治会員

次年度理事役員、宜しくお願いします。

広島安佐RC 石丸博昭様

広島陵北ロータリークラブの皆様、お世話になっております。今年もクリスマスが近づき年の瀬が迫っております。広島安佐ロータリークラブは来年3月4日に創立20周年を迎えますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

武田龍雄会員

先日10日の広島シンガポール協会交流会では、信原会長、村上幹事に出席いただき、奨学金の贈呈をいただき本当にありがとうございました。また、多くの陵北RC会員の皆さんにも出席いただきありがとうございました。

当日計

16,000円

累計

612,000円