



Sabae Rotary Club

R | 第2650地区 2023-2024年度 鯖江ロータリークラブ

2023-24年度 国際ロータリーテーマ

2023-24年度 第2650地区スローガン



世界に希望を生み出そう

CREATE HOPE in the WORLD



鯖江ロータリークラブ会長方針

『信頼そして感謝』

会長 酒井 雅憲

『個性、基本、求心力』

第3081回
12/1(金)

12月第1例会

点鐘:12:35

テーマ「健康診断を受けましょう」

会員 卓話 馬場 一彦 会員

第3082回
12/8(金)

12月第2例会

点鐘:12:35

テーマ「命をつなぐ災害に備える食」

・さばえおいしい応援プロジェクト活動リーダー
・野菜ソムリエコミュニティ福井代表
・福井県立大学生物資源学部 創造農学科 特任講師

卓話 中島 早苗 様

第3083回
12/15(金)

12月第3例会

点鐘:12:35

テーマ 料理美術鑑賞
「ビジネスに活かせる料理美術鑑賞のススメ」

和紙造形家
卓話 かとう こづえ 様

12/1(金)

第3081回

4つのテスト

出席率80.6%

鯖江商工会議所 4階大会議室

- ① 真実かどうか
- ② みんなに公平か
- ③ 好意と友情を深めるか
- ④ みんなのためになるかどうか

開 会 点 鐘
四 つ の テ ス ト
ロ ー タ リ ー ソ ン グ
会 長 の 時 間
幹 事 報 告 等
プ ロ グ ラ ム
閉 会 点 鐘

ロータリーソング

奉仕の理想

酒井 芳則
ソングリーダー

会長の時間

酒井 雅憲 会長

みなさんこんにちは。先週書面にて吉田会員のご事情説明と次年度会長再選出についての提案についてお諮りしましたところ、全員異議なしということでしたので、指名委員会として早急に候補者選出にあたりたいと思います。今週から、いろんな方々に相談、お願い、などでお伺いがあるかと思いますが、宜しくお願い致します。

さて、会長の時間ですが、最近めっきりと冷え込んできておりますが、一昨日、車のラジオから日の入りは「今が一番早い」との話題が流れてきました。「あれ、冬至が一番早いんじゃないの?」と思っていた私は、早速調べてみました。

確かに日照時間が一番短くなるのは冬至で、長くなるのは夏至なのですが、日の入り、については、11月末～12月頭が一番早く、日の出は1月の初旬が一番遅くなるみたいです。

福井県ですと、今日の日の入りは何時だと思いませんか、(挙手 6 時台、5 時台、4 時台)実は 4 時41分です。年中でこの頃が一番早く陽が沈むみたいです。では、北海道根室市は何時だと思いませんか。そうですね福井が 4 時台なので...そうです3時43分です。夏ですと真昼の時間に日の入りということですよ。

地球の公転周期の関係で夏至の位置になりますと、日照時間は北海道が15時間25分、福井が14時間37分、沖縄が13時間48分、と、北海道の日照時間が圧倒的に長くなります。なんとなくですが、日頃、冬も夏も北の北海道は日照時間が短く、南の沖縄は日照時間が長いと思っているのは私だけでしょうか。

もう一度整理しますと、日本では日の出、日の入りは東から早い。日照時間は冬至の時は、北の北海道は短い、南の沖縄は長い、夏至の時は反対に北が長い、南は短いということになります。ちなみに、赤道付近の日照時間は、一年中12時間ですし、北極は冬は0時間夏は24時間で平均12時間、そのほかの地域も日照時間を年間平均しますと、ほぼ12時間くらいなのだろうと思います。

北極や北欧では、冬至の時期は「極夜」といい、ほぼ真っ暗の中で過ごします。死ぬほど寒い時期でもあります。ただ、この時期夜が長い分「オーロラ」を観るチャンスが多いということで、オーロラ目当ての観光客は多いです。逆に夏は、「白夜」その文字通り暗闇にならなくて明るい夜のことで、実際には夕方からの感覚が長く続き、そのまま朝方が始まるといった感じで、ノルウェーやスウェーデン、フィンランドを訪れますと、大人は夕方からお酒を飲んでいると深夜になっても明るいので、ついつい飲みすぎて寝不足になってしまいますし、子供たちも遅い時間まで遊んでいるので皆が寝不足気味ということですよ。

先ほど言いました地球の23度の傾きがあるので、67℃以上の高緯度の地域(北欧など)では地球がぐるっと一周しても常に太陽が見えている状況「白夜」と言う訳です。実際、北欧の各国においては、夏の時期には白夜なので、クラシックやジャズやその他多くのコンサートやフェスティバル、伝統的な「夏至祭り」が夜遅い時間まで各地で開催されております。夏の間に是非北欧を訪れてみることをお勧めします。 会長の時間終わります。

幹事報告

増永 英彦 幹事

- 本日例会終了後に12月度の理事会を行いますので理事役員の方は3階の事務所にお集まり下さい。
- ガバナー事務所の年末年始休業のお知らせです。【休業日】2023年12月27日(水曜日)～2024年1月4日(木曜日)これに合わせて、当クラブ事務局も12/27～

1/4まではお休みとさせていただきます。今年最後の開局日は12/26(火曜日)となり、年明け最初の開局日は1/5(金曜日)となります。その間、緊急の場合などは、会長・幹事までご連絡下さい。

【点鐘前に、健康診断(採血検査・血圧測定・検尿採取)とインフルエンザ予防接種】

誕生祝い

結婚祝い

勤続表彰

清水 康弘 会員	幸道 森市 会員	園 幸雄 会員
笹尾 昌敬 会員		幸道 森市 会員
増永 英彦 会員		大島 恒彦 会員
野中 敏昭 会員		増永 英彦 会員

会員卓話 馬場 一彦 会員 テーマ 「健康診断を受けましょう」



卓話者紹介 馬場 一彦 プログラム委員長

卓話に入る前に、こちらのパンフレットをご覧ください。「福井県子どもNPOセンターのこどもチャンネル」です。鯖江RC主催「みんながまる展」の実行委員に入っておられる、「谷内さん」と「かとうさん」が、ご活躍されていて、まる展の展示や募集等に何かとお世話になっております。また、RCからも子どもNPOセンターに寄付をお渡ししていますので、パンフレットを一読いただきますようお願いいたします。

先ほど、馬場先生による健康診断とインフルエンザ予防接種を時間を早めて行っていただきました。馬場先生卓話をよろしくお願いたします。

テーマ：「健康診断を受けましょう」

会員卓話：馬場 一彦 会員

健康診断を受けましょうと題して卓話をします。コロナ禍では自覚症状の有無に関わらず受診を控えた人が多く、がんが進んだ状態で発見されるケースが増えたとされています。日本には健診や検診(がん検診など)の受診制度や任意で受ける人間ドックもありますが、定期的に健康状態をチェックすることの重要性が周知されているとはいえません。実際にかん検診の受診率は先進国の中では最低レベルです。

健診：健診の主な目的は、病気になる前に病気になりやすい素因や身体的な変化などを調べ、病気の予兆を見つけて予防することです。自分自身が気づかない病気の素を見つけ、発症する前に予防することが狙いです。健診には職場健診、特定健診(メタボ健診)、後期高齢者健診などがあり、問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能)、尿検査(尿糖、尿たんぱく)を行っています。

職場健診：労働安全衛生法で実施が義務付けられています。雇い入れ時と年1回行われます。目的は就業の可否の決定です。視力聴力検査、胸部X線検査、心電図などが加えられるときもあります。

特定健診(メタボ健診)：40-74歳が対象です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの動脈硬化を進行させやすい生活習慣病やその予備群を見つけることが目的で、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

後期高齢者健診：75歳以上が対象です。フレイル(加齢に伴う体の機能低下により脆弱なった状態)の発症や進行には栄養不足や体重減少が関係しているため、栄養摂取、運動能力、認知機能、社会参加などの状況を確認し、フレイルの早期発見や進行予防につなげることを目指しています。

がん検診：検診は、特定の病気を早期発見して早期治療することが目的です。多くのがんは定期的な検査で早期発見が可能になり、早期のものほど5年相

対生存率は高くなります。現在、がんによる死亡率低下効果が証明されているとして国が推奨しているがん検診は、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診があります。がん検診は自治体が行っています。

人間ドック：一般的な健診よりも検査項目を増やし、さらに詳しく健康状態を調べるものです。一般健診の基本項目に加え、血液検査で肝炎、すい臓機能、炎症などを調べる検査や腫瘍マーカー、画像検査では腹部超音波検査、他に肺機能や心臓の機能を調べる検査があります。特定の部位を詳しく調べるものとして、脳ドック、心臓ドック、呼吸器ドック、消化器ドック、婦人科ドック、がんドックなどがあります。

検査のデメリット：検査の精度は100%ではありません。どんな検査でも限界があります。問題点を挙げてみます。

職場のがん検診、人間ドックの問題点：検査メニューが多いため有効性が不確かな検査や、がんが見つかる可能性がほとんどない若い人に対して検診が行われることもあります。

偽陰性(見落とし)：がんが見つかりにくい場所や形をしている場合には発見できないことがあります(毎年健診受けることによりがんが発見できる確率は高まる)。

偽陽性：がん検診はがんの可能性のある人を見つけることが目的なので、要精密検査となった場合でも真にかんと診断されるのはわずか。最も確率が高い乳がんでも4.15%にすぎません。

過剰診断：がんの中には進行がんにならずに消滅してしまったり、前立腺がんのようにそのままの状況でとどまったりするものがあります。このようながんにも通常のがんと同じように、さらなる検査や治療が行われることがあります。

効果が十分に証明されていない検査：P E T検査は人間ドックではスタンダードな検査になっていますが、有効性はまだ証明されていません。1センチ以下のがんは見つけにくく、見つけやすい部位と見つけにくい部位が存在します(P E T検査とC T検査を組み合わせることで精度を上げている報告もあります)。血液1滴でがんを見つけ出すとうたう腫瘍マーカー測定は人間ドックの人気オプションですが、腫瘍マーカーは本来、がんを発見する指標ではなく、すでにがんになっている患者に対して行い、数値を観察してがんの病勢を把握するものです。前立腺がん以外のがんの早期発見には向かない検査です。検査は対象となる年齢や間隔で定期的に受けることが最も有効です。異常を指摘されたら必ず再検査や精密検査を受けて下さい。健康診断を定期的に受けて健康寿命を延ばしましょう。



ここにB O X 報告

酒井 雅憲 会員 馬場会員インフルエンザお世話になります。卓話も宜しくお願いします。

増永 英彦 会員 誕生日・勤続表彰ありがとうございます。

梅田 吉臣 会員 馬場先生の卓話楽しみです。

馬場 一彦 会員 卓話聞いて下さい。

窪田 健一 会員 馬場一彦会員の卓話に期待して。

大橋 良史 会員 馬場先生の卓話を楽しみに。

幸道 森市 会員 勤続28年、結婚50年になります。記念品ありがとうございます。ハッピー

大島 恒彦 会員 勤続表彰を頂きまして。有難うございます。

齋藤 多久馬 会員 馬場会員の卓話に期待して。

野呂 和夫 会員 馬場先生ありがとうございます。

清水 康弘 会員 誕生日を頂いて。健康診断・予防注射をして頂いて。

馬場 一彦 会員 馬場先生、今日は予防接種ありがとうございます!卓話もお世話になります!

藤井 智正 会員 馬場一彦先生のお話の楽しみです。

笹尾 昌敬 会員 馬場先生健康診断はよろしくお願いたします。G(お仲)誕生日をいっただいて。

佐野 直美 会員 健康診断・予防接種と有難うございました。馬場会員の卓話楽しみです。



ニコニコ箱表
佐野 直美
ニコニコ委員長