

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために



奉仕しようみんなの
人生を豊かにするために

国際ロータリー会長
シェカール・メータ

Weekly Report Rotary 2021-22

国際ロータリー 第2780地区

相模原南R.C.

友好クラブ：金沢北R.C. 鹿屋西R.C.

<http://www.sa-south.org/>

■会長 一ノ瀬 裕 ■幹事 鈴木 昌彦 ■会場監督 中山 智晃
例 会 場 東京都町田市原町田3-2-9 TEL 042-724-3111(代)
〒194-0013 レンブラントホテル東京町田
事 務 局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F
〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Vol.51

第2420回例会

No.12

令和3年12月14日

■卓話

北里大学整形外科助教
黒河内病院 病院長 森谷 光俊 様

2020年の日本人の平均寿命は、女性が87.7歳、男性が81.6歳で、いずれも過去最高を更新し、女性が世界1位、男性は2位の長寿大国となっています。近年では、平均寿命だけでなく『健康寿命』も延ばそうという意識が高まっています。健康寿命とは『介護や介助なしでも心身ともに健康で生活できる期間』のことです。健康寿命と平均寿命の差は女性が12年、男性は9年間あり、この期間の差が大きくなるほど医療費や介護の負担が大きくなります。今回、健康寿命に関わりの大きい『骨粗鬆症』についてお話をさせていただきます。

想像しにくいですが、骨は「一度でき上がったらしまい」ではなく、常に古い骨から新しい骨に作り替える新陳代謝を繰り返すことで、健康な状態を維持しています。この新陳代謝を骨リモデリングといいます。このバランスが保たれている間は問題ありませんが、何らかの原因で骨が壊れる働きが大きくなると、骨がスカスカになって脆くなってしまうことを骨粗鬆症といいます。日本の骨粗鬆症患者数は年々増加しており、推定1400万人との報告があります。骨量（骨密度）は年齢が大きく関係していることから、高齢化社会が進む我が国において、骨粗鬆症は深刻な社会問題となっています。

骨粗鬆症は骨が脆くなる疾患ですが、ほとんどの場合、発症初期は痛みがなく症状がありません。症状が現れるときには、既に骨粗鬆症が進行していることも珍しくありません。

骨粗鬆症は誰にでも起こりうる可能性がありますので、定期的に検査・検診をして骨の状態を確認することが重要です。骨粗鬆症を早期発見するために有効な方法は骨密度測定です。なかでも骨に2種類の X 線を当てて骨量を測定する二重エネルギー X 線吸収法（いわゆるDEXA法）は、各種骨量検査法の中では精度が高いという特徴がありますが、この装置を置いている病院は限られています。

骨粗鬆症と診断されたら治療が開始されます。治療の目的は、骨強度を高めて骨折を防ぎ、QOL（生活の質）を保つことです。骨量（骨密度）の減少具合によりますが、治療法の中心は主に薬物治療で、食事療法と運動を並行して行っていくます。既に骨折している場合は、骨折箇所をギプスで固定、必要であれば手術で治療しながら薬物治療を行います。薬には飲み薬や注射薬などのタイプがあり、それぞれ服用（投与）する間隔が異なります。医師は以下の点などを考慮し、またできる限り治療を続けられることを重視して患者さんに処方する薬を選択しています。医師とよく相談しながら自分のライフスタイルにあった薬物治療に取り組みしましょう。

骨を強くするためには、骨を構成するカルシウムや、腸や腎臓からのカルシウムやリンの吸収および再吸収を促進するビタミン D の摂取を意識しつつ、さまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。また、ビタミン D は紫外線に当たることによっても産生されますので、適度な日光浴（1日15分程度）も行いましょう。

若いうちから自分の骨量（骨密度）がどの程度か把握しながら、運動や食生活に気をつけて骨量（骨密度）の減少を緩やかにしていきましょう。また骨粗鬆症だったとしても、早めに治療を始めることができれば、骨折するリスクを下げることができます。末永く健康な状態を保つためにも、ぜひ検査・検診を受けてみてください。

※紙面の都合上、お話の内容を一部抜粋して掲載させていただきました。

■会長の時間

会長 一ノ瀬 裕

1905年ロータリーが誕生したとき、その創始者ポール・ハリスが一業一會員制を提唱しました。そこには1900年当時のシカゴの初期の資本主義経済社会の実態があったのかもしれませんが。熾烈な競争による風潮の中、同業

者の排除によりクラブ親睦を担保するためでした。しかし、こういった一業一業種の職業分類制度の考え方が、ロータリーが閉鎖的、特権的であるという世間一般からの批判を浴びることになり、これに対処するため職業分類制度に変化しながら、同業者を推薦するようなアディショナル会員制度が1915年に採用されました。すなわちロータリーが出来て僅か10年で、一業種一會員制度は崩れたことになります。1970年頃には、正会員、シニアアクティブ会員、パストサービス会員、アディショナル正会員3名、名誉会員というように一業種について7名の会員が認められていたわけです。

2001年の規定審議会では、一業多会員制が採用されました。50人未満のクラブは一業種5名まで、50人以上のクラブは10%までの入会が可能となりました。2007年の規定審議会では、財団学友や一般市民でも社会奉仕活動をしていれば、ロータリーの会員になることができるようになりました。更に、2013年の規定審議会では、仕事をしたことのない人や主婦なども正会員と認める採択制提案も可決されました。家庭の主婦が職業かどうかは議論の分かれるところですが、職業分類としては配偶者は Family Business、家政家は Homemaker、ボランティア活動をしているならその種類が職業分類名になるということになりました。

そして、2019年の規定審議会では、職業分類という言葉は辛うじて残されましたが、職業分類の制限は廃止されました。（同一職業分類の会員数を50名以下は5名、51名以上は正会員の10%以下とする規定を削除）選挙又は任命によって公職にある人も、その職務と関連する職業分類を使ってクラブに入会できます。そして、クラブの結成についても、地域にクラブを結成する際の職業分類の制約がなくなりました。

現在のロータリークラブの入会についてはこのような状況にありますので、シェカール・メータ RI 会長、の提唱する「each one, bring one」つまり、各ロータリアンが新会員一人を入会させるよう行動して戴けますようお願い申し上げます。

■幹事報告

幹事 鈴木 昌彦

・奉仕デーはほたるの放流を検討していましたが、当初と予定が異なりそうです。当クラブからは山田常任委員長が実行委員会に出席をしていますので、後日ご報告があるかと思います。

・クリーンキャンペーン、第5グループ合同例会の企画がAGよりありましたが、このような時節のため有志など募る形での開催となりそうです。日程は仮ですが2月19日を予定しています。

・各クラブから会員増強の報告がございました。増員のクラブも数クラブございました。当クラブでは会長の方針でもありますので、一会員が一名の入会のお声かけをお願いいたします。

12月21日のクリスマス例会が今年最後の例会となります。持ち込み OK です。ので、美味しいお飲み物を是非、よろしく願いいたします。

先週の年次総会でご承認いただきました細則・内規につきましては、年明けに配布を予定しております。やむを得ず例会を欠席される場合は、例会の前週の木曜日までに事務局にご一報をお願い申し上げます。お弁当の食品ロスにも繋がりますのでご協力をお願いいたします。

12月28日、1月4日は休会となります。お間違えの無いようお願いいたします。【今後の例会予定】

12月21日 18:30 ～クリスマス例会

12月28日 休会

1月4日 休会

1月11日 11:30 ～理事会⑥

12:30 ～通常例会 慶祝

1月24日 11:00 ～地域の学校で出前授業を実施する

(フューチャーナビスクール) 相模女子大学高等部

今週の 情報	本日のプログラム	
	次会のプログラム	
	近隣クラブ例会情報等	

■委員会報告

職業奉仕委員会委員長 中島 信義

相模女子大高等部にて行う出前授業について、12月8日に、諸事情により来年1月24日11時より行う事が学校側から示されました。準備期間が非常に短いですが、特に講師役の会員の方々はよろしくお願ひいたします。

《講師予定（12月13日までに承諾確認者）》

岩本勉会員、大谷新一郎会員、柏原政人会員、小林大二郎会員、徳久京子会員、中村辰雄会員、長瀬徹会員、藤原新一会員

※学校側との打合せで変更になる可能性もあります。講師をご希望の方は今週中にご連絡ください。

■本日のビジター

森谷 光俊 様

(北里大学整形外科助教 黒河内病院 病院長)



● ● ● ロータリーの友12月号紹介 ● ● ●

担当 : 嶋津 義人

【大注目!!!】横組15頁…中村辰雄会員の「私の一冊」、司馬遼太郎の『風塵抄』が紹介されています!!この頁だけは見逃さないでください!!!

【横のページ】

●4ページ

RI会長のメッセージでは、世界における新型コロナウィルスとの向き合い方と公衆衛生について書かれています。会長自身の行ってきたインドでの医療活動、奉仕活動についても書かれています。12月は「疾病予防と治療月間」です。今月は是非疾病の予防と闘いに重点を置いて何ができるのか、を考えてほしいというメッセージを発信しています。

●7~16ページ

「コロナ禍に負けない私の元気に過ごすコツ」という題名で会員の紹介がされています。水泳、ボクシング、料理、ゴルフ、アート、野菜作り、ラジオ体操等の様々な取り組みが紹介されています。

●24~25ページ

「電車でポリオ根絶を訴える」という題目で10月24日の世界ポリオデーを前に18~24日までの1週間、電車の中づり広告に「ポリオ根絶啓発ポスター」を掲げたことの詳細が書かれています。

【縦のページ】

●9~12ページ

「この人 訪ねて」のコーナーでは、いわき小名浜ロータリークラブの村田裕之様の記事が紹介されています。経営される運送業のM&Aを活かした成長ストーリーやクラブ協議会での議論のあり方、コロナ禍での年会費のあり方等非常に興味深い内容になっています。

●23ページ

「ラッピングバスが走行 ポリオ根絶を訴える」という題目で神奈川中央交通様の協力を得て12台のバスにラッピングしたことの詳細が掲載されていました。

■出席報告

2021年11月					個人別出席状況					(例会3回)				
会員名	H	M	Z	%	会員名	H	M	Z	%	会員名	H	M	Z	%
青木 亜也	1			33	桑田 俊夫	2			出席免除	中村 文子	3			100
足立 旬一	3			100	小林 大二郎	3	2		166	中村 好孝	3			100
市川 孝幸	3			100	佐伯 外次	—	—		出席免除	中山 智晃	—	—		—
一ノ瀬 裕	3	3		200	栗田 直輝	3			100	中山 義夫	1			33
岩本 勉	2			出席免除	澁谷 直樹	—	—		—	長瀬 徹	2			66
江尻 猛	3			100	渋谷 勝	—	—		病欠	藤原 新一	2			66
江田 昌弘	2			66	志摩 輝佳	3			100	古木 益美左	—	—		出席免除
大谷 新一郎	3	9		400	嶋津 義人	—	—		—	松井 克之	2			66
大貫 恭嗣	—	—		出席免除	杉崎 信一	3	7		333	松山 隆雄	—	—		—
小方 實	3			100	須坂 知恵	3	1		133	溝渕 真澄	1			33
小川 仁司	—	—		—	鈴木 晴澄	3			100	宮崎 雄一郎	2			66
奥橋 園子	3			100	鈴木 雅朗	—	—		—	森泉 朋子	3	1		133
小野田 勝弘	2	1		100	鈴木 昌彦	3	3		200	柳谷 和幸	—	—		—
柏原 政人	2			66	竹村 克二	3			100	山崎 辰男	—	—		出席免除
岸 勲	—	—		出席免除	徳久 京子	3			100	山田 修	2	3		166
栗林 一郎	3			100	中澤 矩長	2			66	米田 博一	2			66
黒河内 彰子	2	1		100	中島 信義	3			100	若林 美佳	2			66
黒河内 三郎	1			出席免除	中村 辰雄	2	1		100	平均				93.72%

■本日のスマイルBOX

一ノ瀬 裕君

★松山隆雄さん、観世流の令和4年能カレンダーをありがとうございました。来週クリスマス会、高級なお酒が家に眠っていたら、是非お持ちください。

一ノ瀬 裕君、栗林 一郎君

★黒河内病院院長、森谷光俊先生、本日は卓話をありがとうございます。楽しみにしております。

鈴木 昌彦君

★森谷先生、本日の卓話よろしくお願いします。最近気になっていた事がテーマでしたので楽しみにしています。

黒河内 三郎君

★南ロータリーで、孫の卓話を聞ける幸せを感じています。

黒河内 彰子君

★娘婿の卓話、よろしくお願いします。

松井 克之君

★本日も早退いたします。

佐伯 外次君

★会員の皆様、ご無沙汰しております。森谷先生、ようこそおいで下さいました。本日の卓話を楽しみにしております。先生には日頃何かと大変お世話になっております。ありがとうございます。

栗田 直輝君

★森谷先生、本日はお忙しいところ卓話頂きましてありがとうございます。勉強させて頂きます。中村辰雄さん、写真ありがとうございます。

須坂 知恵君、森泉 朋子君

★森谷先生、ようこそお越し頂きました。卓話、楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

中島 信義君

★職業奉仕の出前授業講師役の皆様、準備期間が非常にタイトですが、何卒よろしくお願いいたします。

■本日のスマイル

24,000円

■累計

350,000円

□出席報告：出席委員会 12月14日		会員数	出席	メイクアップ	合計	出席 (%)	Zoom	欠席
前々回 第2418回 11月30日	当日	53 (47)	35	1	36	76.60	—	11
	修正	53 (47)	35	1	36	76.60	—	11
第2420回 12月14日		当日	53 (47)	28	2	30	63.83	17

11月30日(修正) 完全欠席=小川、澁谷(直)、嶋津、鈴木(雅)、中山(智)、藤原、松山、溝渕、柳谷、米田、若林

会報委員長 藤原 担当委員 鈴木(晴) 須坂 中山(義) 松井 米田 長瀬 足立 嶋津 小林 青木 奥橋 黒河内