



DISTRICT 2650

KASHIHARA

ROTARY CLUB WEEKLY

<http://kashihara-rc.jp/>



2022-23 年度 地区スローガン

感動、感激、そして感謝

創立	昭和32年4月19日
会長	平田博也
会長エレクト	辻田真海
副会長	松井大典
幹事	尾上隆志
公共イメージ	島田昌則



事務局（例会場）

橿原市久米町652-2 THE KASHIHARA 4F

TEL/0744-28-2801（直通）

FAX/0744-28-2802

E-mail/krc@jeans.ocn.ne.jp

TEL/0744-28-6636（ホテル）

例会日

金曜日

12時30分～13時30分

Vol.66 No.3 (2022-23)

2022(令和4)年8月5日発行

8月は、「会員増強及び新クラブ結成推進月間」 (Membership & New Club Development Month)です。

第3120回例会報告書

2022(令和4)年7月22日

司会	副SAA・山田善紀会員
R.song	我らの生業
ソング・リーダー	辻村敦史会員

ゲスト

卓話講師：一路会 錦織病院 理事長 錦織方人氏
奈良第2グループガバナー補佐 甲村侑男氏
(大和高田 RC)

出席報告

会員54名		
(7/22)	出席者 22名	出席率 47.82%
(7/1 補正)	” 36名	” 73.46%

ニコニコ箱

◎ガバナー補佐として、地区とクラブのパイプ役として務めを果たしますので、よろしくお願い致します。
…奈良第2グループガバナー補佐 甲村侑男様

◎母カツエの通夜、告別式の際には大変お世話になり、誠にありがとうございました。
……………中谷昌紀会員

会長挨拶

○先日ご連絡させて頂きました
が、新型コロナウイルスに感染し、10日ほど療養していました。風邪のような症状でしたので最初は風邪を引いたと思いましたが、熱が39度まで上がりました。3日ほどで熱は36度台まで下がり、元気になりました。ずっと寝ていたので筋力が落ちているのか、少し歩きにくさと疲れが出ている気がします。
本日は今年度初めての夜間例会です。大きな声で話したり、皆様とワイワイ賑やかに、ということは少し難しいですが、夏の暑さを乗り切って頂くよう、



おいしいものを食べて、飲んで、楽しいひと時を過ごして頂ければと思います。

本日は卓話講師として錦織先生にお越し頂き、「胃癌・大腸癌と便秘について」というテーマでお話し頂きます。またこの後、甲村ガバナー補佐より地区の方針等についてお話し頂きます。どうぞよろしくお願い致します。

【奈良第2グループガバナー補佐
甲村侑男様よりご挨拶】



ガバナー補佐の任期3年間のうち、私は今年で3年目になります。今年一年、地区とクラブのパイプ役として頑張ってお参ります。

前年度は森川会長、河村幹事のもと前々年度に引き続き会員増強に力を入れ、2年間で20名を増強されました。是非とも新入会員の皆様への勉強会を開催し、新入会員の皆様には早くロータリーに馴染んで頂き、共にロータリー活動を行って頂きますようよろしくお願い致します。また昨年10月には地区補助金活用事業として奈良県立医科大学附属病院にマスク等を寄贈され、今年5月には前々年度の地区補助金活用事業としてデフサッカー教室を開催されました。コロナ禍で厳しい中、会員増強だけでなく奉仕活動にもご尽力頂き、改めて前年度の森川会長、河村幹事に御礼申し上げます。

この2年間はコロナ禍により例会の休会やオンラインでの開催などを余儀なくされ、通常の例会が開催で

四つのテスト 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

きなかったクラブが多いと思います。今年度はこれまでの経験を踏まえ、感染対策をしっかりと行った上で例会を開催して頂きますようよろしくお願い致します。

次に、今年度の国際ロータリー及び第 2650 地区の方針等について簡単にお話しさせていただきます。

今年度国際ロータリー会長のジェニファーE.ジョーンズ氏はロータリー創立 117 年の中で初めての女性の会長です。テーマは「イマジン ロータリー」、簡単に言いますと「明日のロータリーを夢見てそれを実現させましょう」ということです。今後、国際ロータリーはロータリーの行動規範である多様性 (Diversity)、公平さ (Equity)、開放性 (Inclusion) の 3 つ (D・E・I) を主として進んでいきますので皆様のご理解をよろしくお願い致します。また、ジョーンズ氏はロータリー行動計画において 4 つの優先事項を挙げています。

- 1,より大きなインパクトをもたらす：10月24日のポリオデーに全世界で何か事業をし、地域社会や世界に大きなインパクトをもたらして下さい。
- 2,参加者の基盤を広げる：会費や例会時間を見直し、新しい革新的なクラブを作って下さい。
- 3,参加者の積極的なかわりを促す：ロータリークラブ・ローターアクトクラブ・インターアクトクラブでの共同事業を行って下さい。
- 4,適応力を高める：多様性・公平さ・開放性 (D・E・I) への取り組みを行って下さい。

次に今年度第2650地区ガバナーの尾賀康裕氏は「活力と輝きを取り戻し、一気に活性化を図る」ということで、地区スローガンとして「感動、感激、そして感謝」を掲げられました。地区内には現在 96 クラブがあり、4300 名ほどの会員がいらっしゃいます。96 クラブそれぞれで、あるいは共同でいろいろな事業を行って頂きたい、そのために地区はクラブを支援していくので遠慮なくご相談頂きたい、とのことでした。

また今年度は3年ぶりに規定審議会が開催され、次の4点が大きく変更されました。

- 1,一年毎に RI 人頭分担金が値上げとなります。
- 2,所在地域の廃止：クラブが所在する地域に住居や会社を有する、という点が廃止されました。
- 3,入会候補者について：どの地域からどのクラブに対しても、入会候補者を推薦できるようになりました。
- 4,ローターアクトクラブは、ロータリークラブと同等の取り扱いとなります。

改定された定款・細則の日本語訳は 10 月頃に発行される予定です。十分にご理解して頂き、定款・細則の変更をよろしくお願い致します。

幹事報告

△次週 7 月 29 日 (金) は休会です。次回の例会は 8 月 5 日 (金) 通常例会ですのでお間違えの無いようよろしくお願い致します。なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、食事を別室でお召上がり頂く形での開催を検討しています。その際には皆様のご協力をよろしくお願い致します。

△8 月 12 日 (金) の例会は休会です。また、8 月 10 日 (水) ~16 日 (火) まで事務局を休局とさせていただきます。緊急の際の連絡は幹事 尾上までお願い致します。(詳細はメールボックス内のご案内をご確認下さい)

△地区より「ロータリー希望の風」奨学金のレポート「風の便り」が、飛鳥・橿原ユネスコ協会より夏休みのイベント案内が届いています。どちらも掲示板に貼り出しておりますのでご覧ください。

△本日例会終了後、和飲会を開催します。場所は橿原神宮前駅構内の「酒屋みよきく」と、「いしばし」です。多数のご参加をよろしくお願い致します。

△例会変更ほか(詳細は掲示板にて。)

・奈良東 RC

8 月 10 日 (水)・31 日 (水)・9 月 14 日 (水) 休会
※ビジター受付なし。

・奈良大宮 RC

8 月 16 日 (火) 休会 ※ビジター受付なし。

・奈良 RC

8 月 11 日 (木) 休会 ※ビジター受付なし。

卓 話

担当：プログラム委員会

講師：一路会 錦織病院 理事長 錦織方人氏



「胃癌・大腸癌と便秘について」

先ず以て歴史ある橿原ロータリークラブの例会に講師としてお呼び頂きましたこと大変光栄なことと存じております。

平田博也会長、米田常彦プログラム委員長はじめ、会員の皆様方に感謝を申し上げます。

いきなり良くないことを書きますがご容赦ください。日本人の男女合わせての死亡原因は、1位は断トツに「がん」であり、2位は「心疾患」、3位は脳血管疾患、4位「肺炎」、5位「老衰」である。

「がん」の数をみてもみると、大腸がんは肺がんがほぼ同数で第1位と2位を占め、胃がんは第3位である。まだまだ早期発見、治療困難な「がん」も多いが、胃がんと大腸がんの治療成績は10年生存率が60%以上であり、早期がんで発見されれば、ほぼ100%治療する疾患である。

この度のがんの講演は消化管を中心としたものであ

る。最も大切なポイントは「消化器がん」は“早期では全く無症状”であるが故に、定期的な検診が如何に大事かということである。

検査法としては、胃、大腸のX線検査（バリウム検査）と内視鏡検査（食道・胃・十二指腸カメラ、大腸カメラ）の方法があるが、近年は内視鏡検査が主流となり、がんの診断を行っている。

令和3年度の当院で施行した年間の内視鏡検査は、胃・食道が1661例、大腸は2007例であり、合わせると3668例であった。

近年、大腸ポリープが多く、令和3年度のポリープ切除件数は年間661例であった。因みに肛門、直腸、鼠経ヘルニアの手術件数は611例であった。この内の肛門の3大疾患〔痔核（いぼ痔）、痔ろう（あな痔）、裂肛（きれ痔）〕が441例と多く手術を施行した。

令和3年度のがんの発見数は「胃・食道がん」では32名、「大腸・肛門がん」は46名であった。合計すると78名であり、1ヶ月間に6.5人、1週間では1.6人となり、毎週1人から2人の方は必ず胃・大腸がんの診断を受けていることになる。

次に便秘について述べることにする。便秘の原因には色々あるが、大腸の長さが長く、全体に腸がたわみ状となる。これを弛緩性便秘といって大腸の運動が弱く、腸管が伸びきった状態になっている。また最近では腸内の常在菌が問題視されるようになった。

ここで、腸内細菌のことに触れることにする。腸内には100種類以上あって、約100兆個の細菌が住みついており、「腸内フローラ」とも呼ばれている。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分かれており、善玉菌はビフィズス菌、乳酸菌等で消化吸収の補助、ビタミン類の産生、外来菌の侵入を防御し、また便秘や下痢をしない様にも働きかけている。悪玉菌はウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌等であり、菌が繁殖すると腹痛と下痢（水様便）を引き起こすことになる。

最近「たかが便秘されど便秘」という言葉をよく医療界で耳にするようになった。慢性便秘がいろいろな疾病の原因になることが徐々に明らかになってきた。便秘は大腸がんの原因の一つであることは勿論であるが、脳卒中、心筋梗塞、動脈瘤の破裂、静脈血栓症（エコノミー症候群）、慢性腎臓病（CKD）等の発症にも関係していると言われている。

便秘の治療のポイントは刺激性下痢を抑えることと、また食事では水溶性食物繊維を取ること、そして発酵食品は腸内細菌に良いので口にすることが大事とされている。勿論、運動をすることにより、胃腸の動きが活発となり便秘を解消する方向に働きかける。

排便のメカニズムとしては通常、恥骨直腸筋は便が漏れないようにするために直腸を締め付けている筋であるが、排便時には締め付けを緩めないと便が外に出にくい。従って、ロダン像「考える人」の体位をとることにより、締め付けが弱くなり排便しやすくなるのである。また、踏み台を利用することにより前傾姿勢がより強くなり排便がもっと楽になる。

色々文章にしたためたが、先の文面にも書いた如

く、検診が如何に大事かということの頭の片隅に留めて頂き、病の早期発見、早期治療に繋がる医療を受けてください。

また健康のバロメーターとして「四快の心得」それは、快食、快眠、快便、快動（運動）であり、四快を保つことに気配りしつつ、小生も含めて高齢者になれば少しでもこれらができることに感謝して、人生を歩みたいものである。

乾杯の発声

【増田善昭会員】

錦織先生には大変有意義なお話をさせて頂き、ありがとうございました。先生のお話を聞き、早期発見できればほぼ100%治る、決して胃がん・大腸がんは怖いものではないということが分かり、安心しました。皆様も早期発見、早期治療、そして健康で長生きして頂ければと思います。

それでは、皆様の今後益々のご活躍と、検診を忘れずに元気にお過ごし頂くことを祈念し、乾杯させていただきます。乾杯！

【例会ご案内】

8月12日（金）

休会

8月19日（金）《第2例会》

「私とロータリー」

2014-15年度 第2650地区ガバナー、

華厳宗 大本山 東大寺 長老

北河原公敬氏

担当：プログラム委員会

8月26日（金）《第3例会》

納涼例会

担当：親睦活動委員会

9月2日（金）《第1例会》

担当：青少年奉仕委員会

9月8日（木）《第2例会》

ガバナー公式訪問合同例会

（あすかRC・やまとまほろばRCと合同）

ホスト：あすかRC

【同好会】

書道同好会

8月5日（金）・9月2日（金）

午後2時～ 於：4階 楓の間

【RAC例会】

【樫原オークホテルにて、午後7時30分～9時】

8月10日（水）《第1例会》

ビアガーデン例会

8月24日（水）《第2例会》

ゾーン代表公式訪問

※卓話資料はデータでの提出をお願い致します。