



WEEKLY REPORT

意識を喚起し、進んで行動を!!

第1693回 例会プログラム 2001.5.24 No.43

例会場：東山荘 記念館

開会点鐘：12:30

ロータリーソング：それこそロータリー

内容：最近のアメリカでの私

R財団奨学生 滝口敬子様

会員慶事

・会員誕生日

5月24日 鈴木崇司君

・皆出席

5月24日 26年間 生野 旭君



会長挨拶

田代 博久



裾野ロータリークラブ20周年記念式典が御殿場高原ホテルで行なわれ鈴木幹事と出席しました。設立時のガバナーの加藤恒七パストガバナーも来賓として招かれており、久しぶりに加藤節を聴かせていただきました。あと4ヶ月で90歳に

なれるそうですが、大変お元気でした。

簡素な内容をモットーにしたと実行委員長が述べられた通り、時代の要請に合わせた式典と祝賀会だったと思います。

さて、昨今健康についての関心が高まっておりますが、県西部浜松医療センターの室久敏三郎名誉院長の健康に関する本の中の「心と病い」の話の中で、自分の情動が発散できなかったり、怒りが発散できないと筋肉が固まってしまう筋緊張性頭痛といい、ストレスで筋肉が硬くなり頭痛が起きると述べております。

ストレスが病気をつくるということは明らかなのですが、私達の生活の中では何が大きなストレスになっているのでしょうか。ホームズという人がストレスについて調べた結果、米国では、一番ストレスが大きいのは配偶者の死だそうです。これを100という基準にすると離婚は73、配偶者との別れは65、刑務所行きは63、怪我や病気は53、結婚

にも50というストレスがあるのが興味深いと思います。失職は47、職業上の方針の変化が36、息子や娘が家を離れるが29、上役とのトラブル23、皆さんも毎日の生活の中で、どの程度のストレスがあるのかを計算してはいかがでしょうか。年間の得点の合計が300点を超えると、80%の確立で重病にかかる可能性があるそうです。今日の内海隆治さんの卓話を楽しみにしております。



第2620地区御殿場ロータリークラブ

例会日/木曜日 12:30 ~ 13:30

例会場・事務局/YMCA東山荘

電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

静岡県御殿場市東山1052

会長/田代 博久 会報委員長/臼井 良太

BE A TRUTHFUL ROTARIAN!



突然襲い人生を滅茶苦茶にする脳梗塞、癌よりも怖いにもかかわらず本当のおそろしさについては私達の理解はとても甘い。症状なくして進行する病気（脳梗塞、癌、糖尿病）は悪性なもので、症状が出現したときは手遅れで命をおとすか、もしくは一生自分を苦しめます。

一昔前は、脳卒中と云えば脳溢血が多かったのですが、血圧をコントロールする薬の開発と減塩の指導とがあいまって、脳内出血による脳卒中は大幅に減少するようになってきました。代わって多くなってきたのが脳梗塞です。これは血管がコレステロールなどの脂肪で詰まり、それから先へ血液が行かなくなり、一部の脳細胞が死を招く恐ろしい病気です。

高血圧で糖尿病体質でかつ高脂血症で善玉コレステロール値が低い人は、紛れもない脳梗塞予備軍です。本当は予備軍などではなく「寸前軍」と云った方が正しいのかもしれませんが。

脳梗塞の最大の原因は高血圧です。血圧が高いと血管が傷つきやすくなり、血圧が変わるなど、ほんのちょっとしたきっかけがあると、内膜の一部に傷がついたり破れたりすることがあります。一旦傷や破れができると次々と赤血球が当たって、

傷や破れがどんどん大きくなり、水流で流された石などが川底をえぐるような状態になりくぼみができ内部のごつごつしたところが出来てきます。ここは血管の内膜よりかたいので、赤血球が当たると壊され、その一部が血小板などと一緒にくっついて血液の塊り「血栓」になります。そこへコレステロールなどの成分がくっついておかゆのようにたまり血管の内径を狭めます。それが動脈硬化です。動脈硬化が頸動脈にでき血栓の一部が剥がれて脳へ流されて詰まる。これで脳梗塞が発症します。

7つの海を巡り長い航海を終えた船は必ずドックに入ります。長旅の錆を落とし、それ以降もトラブルなく運行できるようにオーバーホール。毎日休みなく働く体や心には、多かれ少なかれ錆がたまってきます。それを放置しておくとかやがて病気を引き起こします。人間にもドックが必要です。脳ドックの時には、脳、心臓の他に頸動脈も忘れずに。



5月17日のスマイル

- ・昨日、60歳になってしまいました。
トホホ

勝又敏樹君

- ・探鳥会とまちがえました。

鈴木崇司君

次回5月31日の例会

18:30点鐘 東山荘 記念館

~ミラクル(奇跡)~

加藤学園理事長 加藤正秀様

前回の出席報告

会員数	計算に用いる 会員数	出席数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
62名	58名	52名	89.66%	100%

欠席者（6名）

神谷高義君、望月茂君、大森清治君、小野寛幸君、岡本隆典君、芹澤正明君

