



## 『エンジョイ ロータリー』

～Enjoy Rotary～

東京六本木ロータリークラブ会長

# TOKYO ROPPONGI ROTARY CLUB

## WEEKLY REPORT

東京六本木ロータリークラブ



『夢をかたちに』

～Make Dreams Real～  
国際ロータリークラブ会長

発行日 2009年5月18日

No. 37

平成21年4月27日

卓話 『死ぬまで元気に生きる』

東京六本木ロータリークラブ 会員

秋津 壽男 様

### 新型インフルエンザについて

鳥インフルエンザは全身疾患でエボラ出血熱なみ。

豚Fluはいつものソ連風邪の新型強力なもの。(実は夏の間、いつものインフルエンザも豚の体内ですごしている。)

1～2週間で世界中に広まるがおそらく大流行にはならないだろう。

本当の流行は11月から。

タミフル、リレンザは有効。

インフルエンザ検査ではA型陽性とでる。

その後検体を特殊な施設に送りDNA-PCRで、ウイルスのタイピングを行ってはじめて豚Fluと確定する。

メキシコの医療事情はあまり良くなく、よほど重症でないと病院に行かないと言う。

日本のように初期にタミフルを使えば致死率は低いだろう。

いつものインフルエンザの5～10倍流行し、2倍くらい危険だと思っておけば十分であろう。(鳥インフルエンザが今の毒性で人間に来たら1000倍怖い。)

備蓄はSARS、鳥Flu、テロ、地震も含めて、常に1か月程度は常識。

### 死ぬまで元気に生きる

不老不死はあり得ない、人間は死亡率100%の生き物です。

家族のためを思うと、最後に寝込むのは1週から1ヶ月がベスト。

上手に寝込んでスマートに死にましょう。

病死の三大原因は脳卒中、心臓発作、癌です。

#### ① 脳卒中

- 原因の大半は動脈硬化  
→ 基本は高血圧、脂肪、糖尿病の管理。
- 予防できる脳卒中は脳動脈瘤→脳ドックをお勧めします！
- 脳卒中の前兆はしびれ、筋力左右差、視野狭窄、眼瞼下垂、バランス不良、しゃべりにくさ、嘔吐などです。
- 発作時は6時間が勝負、救急車を呼ぶポイントはしゃべりにくさ、顔の表情の変化です。

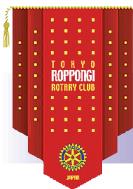


#### ② 心臓発作

- 心筋梗塞の原因はやはり動脈硬化→高血圧、脂肪、糖尿病の管理が大切。
- 前兆は狭心症、その痛みの特徴は奥で握りつぶされるような痛みです。
- 不整脈（心室細動）は事前に見つかれば治療予防可能です。

#### ③ 癌

- 細胞の新陳代謝、再生時のミス、細胞レベルの癌から1cmになるまで10年かかります。
- 今は治る癌も沢山あります。（前立腺癌 乳癌 胃癌 大腸癌 白血病 甲状腺癌）これは、見つけてなおさないと損です。
- 胃の検査は胃カメラとバリウムを交互にやるのがコツ。
- PETはやって損はないが、異常なしでも安心してはいけない。
- 超初期の微細癌レベルなら自分の免疫でやっつけられるはずです。そのためには自分の体を「信頼する、ほめてあげる、勇気づける、感謝する」ことが大切です。

**ニコニコBOX情報**

出村 忠廣さん(横浜東RC)  
本日は、お世話になります。

渡辺 美智子さん  
2週続けてお休み頂きました。申し分けございません。あつという間に夏ですね。ご自愛下さいませ。

松本 智さん  
GWが終り、新緑が美しくなりました。娘は就活中で大変です。

柏原 玲子さん  
柳の芽が咲き、若葉が目にしみる季節となりました。

小西 恭子さん  
秋津先生、良いお話をありがとうございました。  
おかげ様で元気に過しております。

浅田 豊久さん  
慶應高校アメリカンフットボール部が神奈川大会で優勝しました。

大橋 寛治さん  
風薫る頃となりました。皆様の益々のご健勝を祈り上げます。

山中 祥弘さん  
長いようで短い連休でした。松田様の卓話で幸せを!

宇佐見 千嘉さん  
皆さまお久しぶりでございます。本日の卓話を楽しみにいたしております。

苅田 吉夫さん  
連休も終り、今年度もあと残り少くなりました。  
ラストスパートで頑張りましょう。

山口 富久さん  
ゴールデンウィーク中に初めて広島を訪れました。  
核兵器の廃絶に向けて進まねばと改めて思いました。

渡邊 滋さん  
まだ春だというのに妙に暑い休日でした。  
「夕暮れの水のとろりと春の風」 真田アサ

**5月11日 合計 56,000円  
累計 3,115,000円**

**本日のプログラム**

**平成21年5月18日**  
**卓話『世界の金融 日本の金融』**  
**東京六本木ロータリークラブ 会員**  
**藤井 卓也 様**

**次回のプログラム**

**平成21年5月25日**  
**『クラブ協議会』**

**クラブからのお知らせ****[5月11日例会]****●会長**

- 5月7日ホテルオークラにて国際RC推奨の趣味の会が開催されました。
- 5月21日から23日までの上海職場見学会に11名の会員が参加致します。

**●幹事**

- ガバナー月信5月号をご一読下さい。
- 本日、例会終了後、第11回理事会が開催されます。

**●次年度幹事**

- 次年度役員・委員会構成表と日程表を配布致しました。  
来年度は5周年記念もあり、委員の方も積極的に運営に参加してクラブを盛り上げて頂きたくお願い致します。

**●親睦活動委員会**

- 6月29日、元宝塚歌劇団の宙輝れいかさんをゲストにお迎えし、年度末夜間例会があります。宜しくお願い致します。(※18時より受付開始)

**●ロータリー情報委員会**

- ロータリーの友5月号について
  - ① RI会長メッセージ
  - ② P.12:ビル・ケイツ氏のインタビュー
  - ③ P.37からの特集:子どもの死亡率を減らす
  - ④ 名張中央RC夫人卓話について  
上記4つを是非ご覧下さい。

**[理事会報告]**

- 広報委員会より週報及びホームページのリニューアルについて協議があり、6月の理事会において決定することを目標に、別途関係者において協議・検討を行うこととなった。
- 国際奉仕委員会よりインターンシップ(聖心編)について現在、当クラブ参加者10名・生徒40名で予定通り実施することについて報告がなされた。
- 四半期決算について、中川副会計担当より「収支計算書」に基づいて報告がなされた。
- 上海「職場見学会」について、幹事より日程の報告があった。
- 最終クラブ協議会運営について幹事より齊藤千穂会員によるイニシエーションスピーチ及び歓談を予定している旨の報告がなされた。

**東京六本木ロータリークラブ**

会長 浅田 豊久 幹事 斎藤 明子

広報・週報  
委員長 片岡 雅敦

広報・週報  
委員長 安井 悅子