

# KOCHI ROTARY CLUB

2013  
2014

SINCE 1937



2013-14年度国際RIテーマ

## 週報



Weekly report 第3173回 2014年5月27日 2014年6月3日発行

### ● 会長挨拶

皆さんこんにちは。国際大会出席の一行は、昨夜出発しましたので、今日の早朝にはケアンズに到着していると思います。6月1日の国際大会に出席して2日の10時ぐらいに大阪に着きますので、大阪で1泊するようであれば来週の例会もお休みということになるかもしれません。



来週は、中田由季出席委員長のもと、高知RCとして初

めて「100%出席例会をしよう」と呼びかけています。数字にこだわるのはあまり好きではありませんが、気持ち、過程が大事だと思います。そういう意味でいうと、今日3年ぶりに野村茂久さんが出席してくださっています。新入会員の方は、出席免除会員のお顔を知らない方もいると思いますので、たまにこうして元気な姿を見せていただいたら我々も嬉しく思います。

本日は、浜田栄幹会員より「禁煙のすすめ」と題してお話を伺います。愛煙家の皆さんにはちょっと耳の痛い話かと思いますが、よろしくお願ひします。



### 高知クラブが心を1つにして支える関 裕司ガバナー

#### ■活動報告他

- ・6月14日(土)～15日(日) RAC地区大会／高松
- ・6月22日(日) 中芸RC50周年
- ・6月29日(日) RYLA／高松

#### 【ロータリー理解推進月間 Rotary Awareness Month】

RIでは毎年1月をロータリー理解推進月間に指定している。これは対外的には広報活動を通じて、対内的にはロータリー情報集会、討論会、セミナーを通じてロータリーを推進するのである。

#### ■本日のプログラム [ 6月3日 ]

ゲストスピーチ  
高知県赤十字血液センター  
センター付部長 溝渕 樹氏  
「輸血と献血の話」

会 長	広 末 幸 彦
副 会 長	西 山 彰 一
幹 事	前 田 道 雄
副 幹 事	吉 澤 文 治 郎
会報責任者	小 笠 原 晃 男

● **ロータリーソング** 「夏は来ぬ」

● **今週のピアノ曲** 「この道」 ピアノ演奏：山内りり会員

● **来訪ロータリアン**

東京 R C 入交 太郎氏  
高知北 R C 黒岩 猛氏  
高知東 R C 宇津木達也氏

● **お客様**

大西康仁氏（ライラセミナー参加者（株）中村農園）



### ◆ 短期交換プログラムについて

◎高知北 R C ・黒岩 猛会員

先日、各クラブの次期会長、国際奉仕委員長さんによる受け入れ準備会を開催し、各クラブにホストファミリーの選出をお願いしました。5月末までに決めていただきたい旨お伝えしてありましたが、まだほとんどのクラブさんが決まっていない状況です。そこで、今週いっぱい全クラブを回って短期事業へのご協力をお願いしています。

7月7日、学生28名、リーダー2名、総勢30名が高知に入ります。今年はホストファミリーの負担軽減のため、昼間、2日間は我々の方でフォローすることとしますので、ぜひとも速やかにホストファミリーの決定をお願いします。



● **米山功労クラブ表彰 2700万**

米山功労者（第2回） 吉村貴志会員  
米山功労者（第1回） 細田長司、吉澤文治郎、前田道雄 各会員



● **幹事報告**

- ・例会終了後臨時理事会を行います。
- ・6月のロータリーレートは1ドル102円です。



● **大阪 R C の江崎勝久氏よりバナーが届いています。**

### ◆ ショートスピーチ ◎大西康仁氏



3月20日から24日に行われたライラセミナーに参加させていただき、本当にありがとうございました。

私の中で一番印象に残ったのは相葉氏の講演でした。イラク戦争中にボランティアで現地入りした日本人3名が拉致されたことに対し、当時のメディアは政府から避難勧告があったにもかかわらず、現地入りし捉えられた3人を否定的に報道しました。しかし、相葉氏はボランティアをしに行った勇気ある3名を否定した報道は、本当に正しかったかどうかを検証する必要があるのではないかと指摘しました。私も今までメディアの報道を信じ受け身でしたが、これからは報道も一つの大切な情報源だと捉え、多くの情報を集め自らの考えを形成していくことが大切だと学びました。高知 R C には主要なメディアの方々がおられますが、生意気なことを言って申しわけございません。

次にバズセッションについて、これは12名ずつのグループに分かれ、意見を出し合い、後日発表するものです。テーマは「リーダーとはどういうものか」、サブテーマ「リーダーの目指す社会とはどんな社会か」でした。話し合いの結果、1つは、人の話を聞く、人のことをしっかり見る、ポジティブな意見を言い合う、コミュニケーション能力。2つ目、その分野に対する知識や技術を持ち、それらを人に伝えられるプレゼンテーション能力。3つ目は、分かりやすい目標を持っている。明確なビジョンを持っている。これら3つの能力を持って、自ら行動し、人を動かし、行いに対し正しい判断をする。動いた人が成長することができる。そして、新しいリーダーを育てられる。このようなことができる人が、私たちが思うリーダーということになりました。

リーダーの目指す社会は、お互いの成長、多様性を認め合うといった意見が出ましたが、これらはライラセミナーで行っているプロセスと同じではないか。ロータリアンの皆さんの援助によって開催されるこのセミナーでは、多様な意見を出し合い認め合い、共有し協力して、次なる高い目標に向かうことがリーダーが目指す社会。つまりセミナーの取り組み自体だと考えました。

私はこのセミナーを通して、物事に対し人の意見を聞くだけでなく、自ら情報を集め考えを持つ大切さ。話し合う際は人それぞれの意見を認め、共有することの重要性も学びました。これから職業の技術や専門的な知識を高めるとともに、職場やお客さまとの関係に活かしていきたい。これらは地域社会だけでなく国際社会でも必要なことだと思います。

今回、素晴らしいセミナーに参加させていただけたこと、お礼を申し上げます。ありがとうございました。





## ● 会員スピーチ

## 禁煙のすすめ

はまだ耳鼻咽喉科院長 浜田 栄幹 会員

タバコは正式名をニコチアナタバカムと言う、南米アンデス原産のナス科のニコチアナ属の植物で、1492年、コロンブスとともにヨーロッパへ、日本へは1543年鉄砲伝来に伴って伝わり、明治29年タバコ税が施行され現在に至っています。高知RCの平均年齢は約60歳ですが、その人たちが20歳の頃、昭和49年、日本の男性の78.8%がタバコを吸っていましたが、最近では約3割に減少しています。高知RCで平均年齢60歳に当たる6名の方の喫煙調査をしてみると、タバコを1本も吸ったことがない・1名。過去50本のヘビースモーカーだったが15年前に禁煙・1名、20歳前後から吸い始め未だにやめられない・4名でした。



タバコを吸うことがいかに有害であるかという、肺がんや喉頭がんでは7、8割がタバコが原因と推定されます。タバコの本数でリスクは上昇し、吸わない人に比べて1日10本で7.5倍、20本で15倍、25本以上では何と25倍にも肺がんリスクは上昇します。がん以外でも呼吸器疾患、慢性閉塞性肺疾患のほとんどがタバコが原因であると報告されていますし、くも膜下出血も3.6倍、脳梗塞2.2倍、心筋梗塞の発症率は1.6倍、喫煙に高血圧、高コレステロールが加わると16倍。年間11万4,000人（交通事故の23倍、自殺の4倍）の方がタバコが原因で死亡していると報告されています。タバコを吸う人と吸わない人の生存率について、英国人医師が3万4,439名を50年間に渡り追跡調査した結果、70歳まで生存率はタバコを吸わない人81%、吸う人58%。また、生存年齢は吸う人は72歳、吸わない人は82歳と10年の差があります。タバコで短くなる命が10年としたら、1日20本、50年間吸ったと計算すると、タバコ1本で約14分、命が削られることとなります。

では、驚くほど有害性のあるタバコからどうやって身体を守るのか。答えは1つ、タバコをやめることです。それも早ければ早いほど効果があります。35歳までに禁煙すれば影響なしですし、45歳までならば1年、55歳までなら4年、65歳までなら7年と、先ほどの10年間で改善されます。肺がんのリスクも禁煙すればするほど年々下がっていき、禁煙15年で吸わない人と同じレベルになります。

タバコの煙は、厚労省ガイドライン上限の何十倍もの濃度でpm2.5が測定されています。喫煙コーナーから17m離れていてもpm2.5の濃度は上がっています。受動喫煙によっても、肺がんは1.2~1.3倍、脳梗塞1.5~2.0倍、慢性閉塞性肺疾患は2.0~5.0倍という高い数値となっています。そして、受動喫煙による死亡者はWHOの発表で世界中で年間60万人、厚労省の発表では日本で6,800人、その半数以上の3,800人は職場での受動喫煙が原因とされています。

医学的に喫煙は、ニコチン依存症と喫煙関係関連疾患を併せ持つ喫煙症と位置づけられており喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者とされています。タバコを吸うと肺から血液を介して脳にニコチンが運ばれ、中脳のニコチン受容体に取り込まれドーパミンを放出します。このドーパミンが脳に作用して、満足感や幸せ感、気分が高まり緊張が和らぐなどのタバコの利点を引き起こします。この中脳から脳に達する脳内報酬回路を刺激したいがためにタバコが止められないのです。医療が禁煙の手助けをするということは、ニコチンの摂取をいかに減らすかです。そのために、まず気楽に購入できるニコチンガムが登場。2006年2月には、ニコチン依存症管理料の新設が決定され、禁煙補助薬としてニコチンパッチができました。現在、主に使用されているのはバレニクリンです。これはタバコを吸いながら楽に自然にタバコを止められるという夢のような能書きの薬です。バレニクリンは、ドーパミン作用神経のニコチン受容体に先に結合してニコチンの結合を邪魔します。その結果、タバコを吸ってもおいしくない、吸いたくない状態になるというわけです。このような保険のきく禁煙外来の費用は1万8,000円余りで、タバコ代より随分リーズナブルです。ただ、この治療はニコチン依存症管理料施設基準を満たしている医療機関のみで行われ、昨年12月3日付けで県内の施設は95、うち高知市内は50施設です。

世界から日本へ繋がる禁煙の流れとしては、まず世界とつながっている航空機は比較的禁煙への対応は早めで、1980年代喫煙席から禁煙席の分席化を進め、1999年国際民間航空機関の勧告により、JALとANAが全面禁煙化されました。JR各社は2007年春のダイヤ改正に伴い大幅な全車禁煙化を進めました。タクシーも2007年、大分県で初めて全面禁煙化が行われ、高知県でも2009年に禁煙化されています。このような日本の禁煙の流れは世界から見ると遅れ気味です。日本政府や各自治体はタバコ税を重要な財源としており、政府の偉い人はタバコ会社に天下りもしています。新聞社やテレビ局はタバコ会社から多額の広告料を得ています。タバコを栽培する農家やタバコ会社はできるだけ儲けようとしています。売っている人は売上を気にしており、タバコを吸っている人はニコチンに酔っています。タバコ規制に前向きな国は、タバコの価格が1箱1000円前後ですが、日本は安いことが分かります。

ただ、日本でも20、30年前は施設のあちこちに灰皿が置いてありましたが、最近では施設内分煙・禁煙が見られます。そして、これからは施設内完全禁煙の時代です。施設内では一切タバコは吸えないとすることが、現在の世界の流れとなっています。日本でも、タバコの煙を吸い込むことを余儀なくされた非喫煙者に生じる受動喫煙症という病名の診断がくだされ、診断書が作成される時代になっています。

高知県でも日本一の健康長寿県構想に基づき、禁煙への取り組みを大々的に行っています。トップが決断すれば地域や会社は変わります。職員、家族を本当に思うのであれば主である皆様がまず禁煙を決断することです。そして、施設内完全禁煙は世界の、日本の、そして高知への流れであることを重ねてお伝えします。

### ◇ 例 会 変 更 ◇

高知ロイヤルRC	6月10日→15日	職場例会に変更(旭)	高知南RC	6月12日→10日	日時計例会に変更(阪)
高知南RC	6月19日	夜間例会(阪)	高知西RC	6月20日	夜間例会(三)
高知RC	6月24日	夜間例会(三)	高知ロイヤルRC	6月24日	夜間例会(旭)
高知東RC	6月25日	夜間例会(阪)	高知中央RC	6月26日	夜間例会(城)
高知北RC	6月30日	夜間例会(三)			

※サインメーカーキャップのできるホテル (三)… 三翠園 (城)… 城西館 (阪)… ザクラウンパレス新阪急高知 (旭)… ホテル日航高知旭ロイヤル

### ニッコニコ箱

- 野村 茂久** 久しぶりの例会出席で、尾木さん、安光さんはじめなつかしい顔を拝見することができました。次はまたいつお会いできるかわかりませんが、忘れないようにお頼みします。
- 岡本 光浩** 明治安田生命の岡本です。先日の卓話でお話させていただいた「相続とエンディングノート」について、もっと詳しく知っていただければと思い「相続・ライフエンディングセミナー」のご案内をテーブルに置かせていただきました。あと半年で相続税が増税になります。最新の情報や具体的対策について分かりやすく、私ではなく東京から来た講師が解説します。また、エンディングノートの書き方やコツについても説明させていただきますので、きっと皆さんのお役に立てると思います。6月17日、16時からです。多くの方の参加申込みをニッコニコしながらお待ちしております。
- 中村 裕司** 本日は弊社の大西に発表の機会をいただきありがとうございます。また、テーブルの上に「ゆりフェスタ」のチラシを置かせていただきました。多くのロータリアンの皆様のご来場をお待ちしています。愛妻、美津子の踊りは4日から6日は12時、8、9日は11時からです。ぜひご覧ください。
- 吉村 貴志** 本日、米山功労者感謝状を贈られました。皆様ありがとうございます。地区委員長として改めてお礼申し上げます。これからも変わらぬ米山記念奨学事業へのご支援、ご協力の程お願いします。
- 安藤 一臣** 「ロータリーの友」5月号に顔写真を載せていただき、誠にありがたき幸せに存じます。笑顔とともにニッコニコします。
- 太田 征男** あれはもう3月のことでした。妻の誕生日にお花を贈っていただき本当に助かりました。遅ればせながらではありますが、ありがとうございます。
- 小山 勝久** 28回目の結婚記念日と妻の50歳の誕生日を祝っていただきありがとうございます。
- 泉田 優** 誕生日を祝っていただき誠にありがとうございます。明日で53歳になります。成長のない自分にあきれるばかりです。

### 6月のお祝い

- (会員誕生日) 亥角政春 竹内克之 入交英太 太田征男 尾崎典之  
古谷 一 中田由季 小山勝久 入交章二 各会員
- (配偶者誕生日) 楠瀬久美子 前田由佳 野浪敬子 各会員配偶者
- (結婚記念日) 岡本光浩 森木潤一郎 各会員

◇ 出 席 率 ◇					
	総数	出席	欠席	メークアップ	出席率
5月27日	(-8)87	55	6	18	77.22
5月12日	(-11)87	47	6	23	92.11

### ● 累計額 [5月27日現在]

ニッコニコ箱	898,000円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	101,922円	ポリオ募金	436,800円
--------	----------	--------------------------------	----------	-------	----------

### ■ 次週のプログラム [6月10日]

ゲストスピーチ  
JICA四国  
中小企業海外展開支援アドバイザー  
高井 正夫氏  
「JICAの中小企業海外展開支援について」

創 立 昭和12年10月  
例 会 日 火曜日 12:30~13:30  
例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131  
事 務 局 高知市本町3丁目2-15 高知新聞放送会館1階  
TEL(824)8660 FAX(824)2529  
HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>