



イマジン ロータリー

第2509号
週報

11月30日.2022

高知東ロータリークラブ

本日 11月30日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
会員スピーチ
「ロータリー財団について」
ロータリー財団委員会 委員長 岡崎 勇樹 会員

次週 12月7日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
五大奉仕中間発表・年次総会

第2555回 例会報告／令和4年11月9日 天候 晴れ

◇ロータリーソング

「小さい秋みつけた」

◇お客様

米山記念奨学生 田 甘霖さん

◇会長挨拶



皆さん、こんにちは。
この間、パソコンでロータリーの100人に選ばれた廣畑富雄さんの講演をリモートで見る機会があり、日本のロータリーの

草分けである東京RCの米山梅吉さんに続いてのガバナーである井坂孝さんが当時のガバナー月信に書かれた格調の高い文章について簡単にまとめて、ご紹介をしたいと思います。

「人間というのは孤独では生きていけないので、群居する。人の群れの中に入ると、当然、人と人との関係が生じて、そこでは、自分の都合ばかりは言っていられないし、群居の状態をよくするために何かしなければいけない。つまり、人の役に立つということを自然に考えていくものだ。これが、いわゆるロータリーで言うサービスというものではないか。」

ただ、ここでサービスを奉仕と訳していないことに廣畑さんは注目しています。米山さんも井坂さんもサービスを奉仕と訳さずに通したと廣畑さんは指摘しています。職業を通じたサービスは、普段我々が心がけている職業奉仕といわれていますが日本語の奉仕と訳

するのはどうもしっくりこないということです。サービスを通じて人の役に立つ、その結果として商売もうまくいく。家庭の中でのサービスによって家庭の中の幸福の実現がされていくということであって、奉仕とは意味合いが違うということのようです。

今、現在我々が活動しているロータリークラブの会員同士のお付き合いの中でも、それぞれがサービスし合い、役に立とう、何がしかの役に立ちたいという気持ちがあって、それが結果的にロータリーの親睦につながるものだと思います。ほんの1節ですがご紹介いたしました。

◇米山記念奨学生の田 甘霖さんに奨学金をお渡ししました。

◇会長報告

来週の臨時総会に先立ち、2022年作成細則案の主な変更点をご覧になりながら聞いてください。

前回、2019年度に作成した細則案と変わったところを中心に、簡単にご説明いたします。
第3条 選挙と任期…指名委員会というものが、ロータリーの推奨細則の中で、指名委員を明記しなければならないということがありました。なお副会長（会長エレクト）の候補者に指名委員は、本クラブの過去の会長経験者全員とし、これは現役の会長は含みません。そのほかの役職の指名委員は、会長ノミニーを除いた指名委員に対しましては、今期の副会長、ですから今期ですと吉永さん、副幹事

の中西さんが他の役員の指名をするということになっております。

第6条 例会の開催回数…定款が前回で変わっていますので、当クラブとしては従来どおり毎週開催ということなんですけども、細則を変更しなければいけませんので、1カ月の内2回以上であればよいとなってるわけなんですけど、定款では。当クラブでは引き続き毎週開催ということで、細則に記入しています。

第6条第3節 出席のメイクアップ…同じく定款では年度内のメイクアップ、例えば今日休めば、来年の6月までいいというふう定款ではなっておりますけれども、本クラブでは従来どおり前後2週間以内にメイクアップをしなければいけないということにしています。

第9条 委員会…今まで細則の中には財団委員会とか米山奨学委員会というのが、実は記載がなく今までできておりましたので、今回から追加記載しています。

第10条 出席義務規定の免除…一般的には書面により届けていただくということだったんですけれども、この度のコロナの流行であるとか、来るべき災害に備えまして、書面によらずとも、いずれかの媒体で幹事に伝達されれば免除されるという項目を追加しました。

細則13条 議事の順序の削除…従来、このよ

うな例会の順番をずっと細則に書いておりましたけれども、場合によりましては、合理的な理由によって随時変更すべきものであるために、細則の記載を取って削除させていただきました。

第13条 改正…これは定款とは違っていて、細則の場合は柔軟に改正ができるということで、いかなるクラブ例会においても改正できるということです。ですから、会則におきましては、このようにしたらいいんじゃないかという案があれば、どしどし言っていただいて、検討して変更も可能であるということになっていきます。従来は21日前に会員に書面による通知を行うことになっておりましたが、細則の変更っていうのはスピーディな方が良からうということで、10日前ということに改正いたしました。

それから、前回の前の細則の案で第5条でパスト会長会につきましての記載をしておりましたけれども、今回の条項の付加につきましては検討いたしました。いろいろな方のご意見も伺いまして、まだまだ周知が不十分であるということですので、この度は見送ることといたしました。

以上でございます。それに基づきまして、来週、臨時総会の承認をお願いしたいと思いますので、よろしく願いいたします。

◇ゲストスピーチ

下司病院 院長 山本 道也 氏

「アルコールの弊害について」



高知県はものすごくお酒を飲む県で、1世帯当たりの飲酒費用ランキング全国第1位、全国平均の2.2倍。1人当たりのアルコール消費量も2019年度第3位。大体2位から4位の間を推移しています。また、毎日飲む人、3合以上の飲酒者が非常に多く、特に男性の60歳以上では高率で、当然アルコール依存症の方が多く、全国で10万人当たり7人に対し

て、高知は3倍の21人。2019年度は24人で、全国第2位。アルコール依存症というと特別な病気だと思われがちですが、決して珍しくはなくて、日本では107万人。男子100人に2人、高知県では3倍で6人。

依存性の強さをサルの実験で見ると、アルコール、モルヒネ、覚醒剤は大体同じぐらいの依存性の強さ。飲むとドーパミンという快

感物質が出て気持ちがいい。しかし、飲んでいるうちにだんだん耐性ができて、気持ちよさが少なくなり、飲んでも飲んでも快感が少なく不快の部分の深くなる。少ない快感を求めて、より飲んでコントロールができなくなって、徐々に依存が出来上がってきます。飲んだときに記憶が飛んだりするのは、自分のコントロールができない方で依存症になっている可能性が非常に高い。

そういった悪い飲酒行動が、脳の快感を覚えている場所に刷り込まれ、一度、こういう飲み方になると生涯消えることはないと言われており、お酒をやめて刺激しなければ普通におれますが、1杯飲むと飲酒欲求が湧き上がって、飲む行動に走ってブレーキがきかなくなる。ほとんどが自分は病気ではない。自分の金で酒飲んで何で悪い。こんなに忙しいのに酒飲まずにやれるかと、なかなか病気の認識を持ちにくく、発症から平均7、8年、専門医療機関につながるまで時間がかかります。

酒飲み非常に都合のいい言葉があります。「酒は百薬の長」これは真っ赤な嘘です。自分自身への有害作用、他人への有害作用、それぞれ得点化して、アルコール、ヘロイン、コカイン、覚醒剤、タバコ、大麻等、20種の薬物を比較してみると、何とアルコールが最も有害性が高いと評価されています。また、障害によって失われた年数、寿命や健康ロスといったものを加算すると、1番、生命や健康に影響を与えるのは栄養障害、低体重。2番目が危険な性交、エイズ。3番目が飲酒、しかもエイズとほぼ同等で、喫煙なんかよりも高い点数になっている。

当然ながら、飲酒率が増えると死亡率が上がります。10年間の追跡で、久里浜病院では259名中39%、下司病院では320人中42.5%。つまり、アルコール依存症は年間4%、20年では8割が死ぬという恐ろしい病気です。

表面化している病気に飲酒がどのように関係があるのか。例えば糖尿病の場合、1合から2合の飲酒者は発症率が低いのですが、3合になると倍の発症率。うちの病院では、アルコール依存症患者の26%が糖尿病を合併しており、一般成人の2倍の有病率です。

糖尿病は血管を傷める病気で、脳血管障害

も虚血性心疾患も、いろんな大規模スタディを見ても3~4倍高い。糖尿病がある人で飲酒すると、冠動脈疾患に関してはあまり変化はないが、脳卒中に関しては1.5合以上飲むと2倍のリスクになる。

高血圧は飲酒の量によって上がり、1合で3ミリ、3合で10ミリ。お酒を減らすと血圧は下がって、増やすと上がる。多量に飲酒をすると脳出血、脳梗塞、いずれも頻度が上がってきますが、アルコール依存症でMRIを撮ると、脳梗塞の検出率が60歳代で50%、70歳代で70%とものすごく高い。また、飲酒をすると当然肝臓を傷める。ひどくなると肝硬変、慢性肝炎、食道静脈瘤の破裂等々のリスクも上がる。

WHOの見解として、飲酒と関係のあるがんは食道がん、頭頸部がん、胃がん、大腸がん、肝がん、女性の乳がん。特に飲酒者が気をつけないといけないのは、食道がんでタバコとの相乗効果があり、飲まない、吸わない人を1とすると、日本酒1.5合、タバコを20本吸うと33倍のリスクになる。

胃がんや大腸がんも飲酒と関係しており、女性も男性も1合から2合ぐらい飲むと、大腸がんの発生率が上がる。男性で4合以上飲むとリスクは約3倍。欧米人に比べると日本人男性は、飲酒の影響をより受けやすくてリスクがあると報告されています。

一般的な肝臓がんの背景はB型・C型といったウイルス性のものが80%強ですが、飲酒も若干肝がんに関係していて、3合飲むと1.8倍ぐらいの発生率。アルコール肝障害の中で、がんに関連する因子としては、年齢、男性、積算飲酒量、糖尿病の合併、肝硬変の合併、これらが独立した危険因子と言われています。アルコール依存症の中だけで、肝がんを見てみるとアルコール性肝硬変で起こったものが7割を占めています。

乳がんも飲酒と関係するがんの一つで、日本酒を2分の1合ぐらい飲むと7%、1日平均1合ぐらいを飲むと1.75倍ぐらい発生率になる。

認知症とも関連があり、日本酒を2合飲むと、10年早く脳が萎縮し、65歳の男性では1日350ccを2本以上飲むと、認知症の発生率は2.4倍。施設入所している認知症高齢者の

3割は大量飲酒が原因です。

また、うつ病の約3割は危険な飲酒者で、アルコール依存症の3割はうつを合併している。飲酒はうつを誘発して、自殺・うつ・アルコールは死のトライアングルと言われていきます。自殺者の約2割はアルコールが関与しており、断酒会の意識調査でも約4割が本気で死にたいと考えたことがある。あるいは実際に行動に移した方が2割。飲酒は様々な病気だけではなく、社会的な問題として、飲酒運転、DV、自殺、家族の問題、経済的な問題等を起こして死につながるものである。

ただ、がんや肝硬変など、背景にアルコール依存症があってもカウントされず、死亡届には全く出てきません。例えば、日本酒を1日平均4.4合飲んでいる方が、1合相当減酒することで死亡数は半分に、2合で4分の1になり、減酒効果は絶大です。

現在の適正飲酒量は、男性で20グラム

(ビールロング缶1本・日本酒1合・ウイスキー60cc・焼酎100cc・ワイングラス2杯・缶酎ハイ350ml缶1本)、女性で10グラムです。この2倍量が生活習慣病のリスクを上げる量ですので、ここを超えないようにしていくことが大事です。現在、日本では1,000万人以上、生活習慣病のリスクを高める飲酒者がいて、その内の10人に1人がアルコール依存症です。しかし、その中の20人に1人しか専門医療機関に雇っていないのが現実で、ほとんどが病気でありながら未治療で過ごしている。これは非常に大きな問題です。

アルコール依存症にならないための予防法は、まず、アルコール依存症は怖い病気だということを知っておくこと。そして、適量の飲酒に留める。休肝日を2日程度つくるといったことに気をつけて、当たり前の予防法を当たり前に実行していくことが、大変な病気にならない予防法だと思います。



- ・浦田健治 山本さん、身につまされるお話を聞かせていただき、いまさらながら生活習慣を正さなければならぬと感じ入りました。
- ・鬼田知明 山本さん、本日は貴重なお話で、日常の仕事に役立つことばかりでした。ありがとうございます。
- ・吉永光男 山登り楽しそうですね
- ・竹村克彦 アルコール依存症かも
- ・福岡満喜子 今日のお昼はカレーうれしいな!
- ・前川美智子 吉永副会長様、先日は大変お世話になりありがとうございます。
- ・西内俊介 松野さん、先日の剣山トレッキングの写真、田さんの分も含めてありがとう

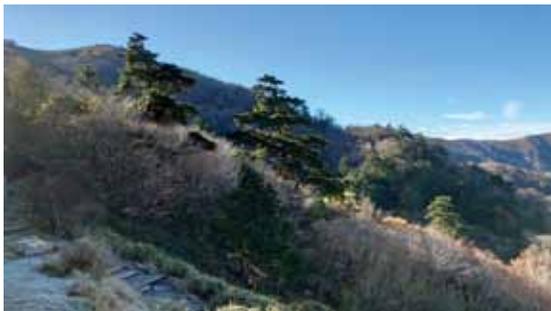
ございます。いろいろありましたが楽しかったです。また次回が楽しみです。

- ・中西克行 松野さん、写真ありがとうございます。少額ですが。
 - ・土居祐三 松野さん、写真ありがとうございます。お疲れ様でした。リベンジしますか。
 - ・中平真理子 ハイキング同好会参加予定でしたが、鼻風邪のため中止しました。お天気も良かったので残念です。新しい靴が泣いています。
 - ・早瀬源慶 40年前に仕立てたジャケットを着てきました。
 - ・ザクラウンパレス新阪急高知 いつもありがとうございます。
- ◇遅刻・早退 3件



❧ 剣山・次郎笈を目指して!! ❧

2022年11月6日(日) 於：剣山・次郎笈 頂上



■高知東RC当面の日程

12月7日(水) 五大奉仕中間発表・年次総会
定例理事会

12月21日(水) 忘年夜間例会
(ザ クラウンパレス)
役員会
12月28日(水) 休会 (年末年始の休み)

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	テレビニコ	合計
先週まで	564,880円	5,227円	570,107円
11月9日	23,200円	200円	23,400円
今期の累計	588,080円	5,427円	593,507円

● 出席率報告 ●

	総数	出席	欠席	マイク アップ	HC出席率	出席率
11月9日	⁻⁸ 55	38	2	7	69.09%	95.74%
10月26日	⁻⁴ 55	36	6	15	65.45%	100%

- 会長／浦田健治 ●幹事／鬼田知明 ●雑誌会報委員／森田倫光・松本隆之・土居祐三
- 例会日／毎週水曜日12:30PM～1:30PM ●例会場／ザ クラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111
- 事務所／高知新聞放送会館6階 〒780-8572 高知市本町3-2-15 直通 (088)824-8660
- ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>
- メールアドレス 事務局／hcrc@coffee.ocn.ne.jp 広報 I T 委員会／info@kochi-east-rc.com