

週報

令和 5 年 12 月 8 日
2023~2024年度 No.17

2023-24年度 国際ロータリーのテーマ

Rotary



世界に希望を生み出そう

国際ロータリー会長 ゴードンR.マッキナリー

プログラム

S A A 藤川 博士君

- ☆ 点 鐘
- ☆ ロータリーソング斉唱
「我らの生業」
- ☆ 四つのテスト斉唱
- ☆ 誕生 祝
- ☆ 食 事 懇 談
- ☆ 会長の時間
- ☆ 幹 事 報 告

- ☆ 委員会報告
①親睦委員会
・スマイルボックス報告
- ☆ 部内卓話
「疾病予防と治療月間卓話」
有川 真史君
- ☆ 点 鐘

現 在 会 員					2 8 名		前々回の欠席者 (11/17)						3 名	
本 日	出席	1 9 名	欠席	4 名	免除(a)欠席	2 名	免除(b)欠席	3 名	出席率				8 2 . 6 1 %	
	出席	1 5 名	MU	5 名	免除(a)MU	2 名	免除(b)MU	2 名	修 正 率				8 7 . 5 0 %	
月 別 出席率%	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
	本年度	72.26	83.66	87.66	84.78	89.40								
	前年度	82.97	81.16	84.53	81.69	91.84	91.44	90.16	93.48	96.87	83.80	85.93	89.39	

例会場
例 会
事務所
カンパーナホテル TEL(0959)72-8111
金曜日(12時30分~13時30分)
長崎県五島市末広町8-4
福江商工会議所内 TEL(0959)72-3108

会 長 平 村 和 弘
副 会 長 山 里 一 郎
幹 事 松 岡 孝 博
雑誌:会報委員長 寺 澤 信 義

誕 生 祝

山里 一郎君(昭和40年12月5日生)

本日は誕生祝いをありがとうございます。12月5日で58歳になりました。

この一年の出来事としては、健康面で7月にコロナに感染して一週間会社を休んだことと、健康診断で大腸ポリープを指摘されて、10月にポリープの切除手術を行いました。どちらについても重症化することなく、軽症で済んだので良かったです。

私は周囲の人たちからは見た目が若いとはよく言われますし、自分でも年齢の割には若いつもりで過ごして来ましたが、当然のことながら肉体年齢は年相応に経過していることを改めて認識させられました。今後は、生活スタイルも年相応にしていかなければならないと感じている今日この頃でございます。

来年の誕生日も皆さんにお祝いしていただけるよう、健康に気をつけて過ごしたいと思います。本日は誕生お祝いをありがとうございました。



会長の時間

会長 平村 和弘君

それでは会長の時間を始めさせていただきます。

本日は「ターボチャージャー」、一般的にターボと言われている過給機についてお話しさせていただきます。

現在、道路を走っている自動車エンジンの殆どが4ストロークエンジンです。つまり、①ガソリンと空気を混ぜ合わせた混合気が、ピストンが下降する時に発生する負圧によってエンジン内に吸い込まれる。②吸い込まれた混合気はピストンの上昇によって圧縮される。③スパークプラグの点火によって混合気が爆発。この衝撃でピストンが

下降、この力でホイールへとつながるクランク軸が回転します。(動力)④再びピストンが上昇、中高回転域では排気ガスが勢いよく放出されます。以上の行程、吸気・圧縮・爆発・排気を繰り返しています。

ターボとは、④の行程で勢いよく排出された排気ガスの圧力エネルギーを利用してタービンを回し、それと直結したコンプレッサーで強制的に空気を送り込み、①の混合気の量を増やし③の爆発を強化するものです。つまり、大量の混合気をエンジン内に過給し爆発力をアップ、つまりパワーアップさせるシステムのことです。

ターボチャージャーは、排気パイプと吸気パイプの間(インジェクション車は空気を吸入するスロットルの手前)にタービンを直結し、エンジン回転が上昇すると排気ガスの圧力が高まり、タービンを回転させます。すると、タービンホイールに直結されたコンプレッサーが回りだし、吸気パイプ内を加圧し自然吸気以上の混合気を燃焼室内に送り込み、爆発力を増大させパワーアップするという仕組みです。

ターボは、小排気量でも大排気量のNA車並みのパワーが出せます。また、ターボを搭載することで排気量が少なくなれば、自動車税が安くなるというメリットも。デメリットとしては、ターボは燃料を多く消費することから燃費が悪い点が挙げられますが、一般道を通常で走行する分には気にならない程度ともいわれています。また、最近では「ダウンサイジングターボ」という、エンジンを小さくしてターボをつける手法が主流となってきており、燃費も向上されつつあります。

また、「ターボラグ」という、アクセルを踏み込んでからパワーが出始めるまでのタイムラグがある点も、ターボのデメリットの一つです。ターボは車の排気ガスを利用してパワーを生み出すため、排気量の少ない走り始めはどうしても出力が低くなるのです。ところが、最近ではターボの性能がよくなり、タイムラグは小さくなっておりません。

以上、ターボチャージャーについて簡単にお話をさせていただきました。先ほども述べたように、エンジンのダウンサイジングによってターボ付きのエンジンが増えているようです。NAエンジンよりも、より一層エンジンオイルの管理が必要になります。皆さんもご自分の愛車をよく理解され、快適なカーライフを送っていただければと思います。これで会長の時間を終わります。

幹事報告

幹事 松岡 孝博君

【当クラブ関係】

- 本日例会終了後、2回会議室で第2回60周年記念事業実行委員会を開催します。終了後に第6回定例理事会を行います。
- 年次総会について
次々週12月22日（金）の例会終了後、年次総会を開催します。
- 先週が忘年会だったのでお知らせ等を、本日回覧しています。
- 12月6日（水）ホテルニュー長崎で18時30分より会長・幹事会が開催され、平村会長と私が出席しました。次年度ガバナー補佐に第9グループから長崎琴海RCの長谷川さんと、第10グループから長崎東RCの中島さんが選出されました。

【地区関係】

- 職業奉仕委員会から職業奉仕WEBディスカッション募集のMOODでのお願いが届いています。
- 長崎北RCより例会休会のお知らせが届いています。
- 長崎RC、長崎出島RC、長崎東RCより例会休会・変更のお知らせが届いています。
- ガバナー事務所より、年末年始休業のお知らせが届いています。
- 2024～25年度、主要行事日程のご案内が届いています。

【地域関係】

- 福江地区安全なわが街作り推進会議会長山田義隆様より、12月巡視活動のご案内が届いております。

【その他】

- 12月10日開催の愛のチャリティ歌の祭典のチケットが14枚残っていますので、ご希望の方は、親睦委員会の有川君のところでご購入ください。

委員会報告

出席報告

- ◆12月8日（欠席者メイクアップ）
坂井 成光君
- ◆12月8日（免除(a)欠席者）
植松 郁雄君 中村 博義君
- ◆12月8日（免除(b)欠席者）
佐々野邦久君 谷川 和啓君 吉田 泰之君
- ◆12月8日欠席者
神之浦文彦君 小畑 和男君 三村 剛孝君
宮脇 秀至君

親睦委員会

スマイル報告

- ◇吉田 泰之君 結婚45周年、長寿のお祝いいただき誠にありがとうございます。
- ◇山里 一郎君 誕生祝いありがとうございます。
- ◇有川 真史君 本日の部内卓話、ご清聴よろしく申し上げます。
- ◇柳田 靖夫君 山里一郎さん、お誕生日おめでとうございます。
- ◇才津 喜彦君 //
- ◇片山 雅文君 //
- ◇山下 克己君 //
- ◇西上裕一郎君 有川真史さん、本日の部内卓話よろしく申し上げます。
- ◇橋本 武敏君 //
- ◇寺澤 信義君 //
- ◇藤川 博士君 //
- ◇山口 裕之君 //
- ◇平村 和弘君 忘年会お疲れさまでした。愛のチャリティ出場者の方はがんばってください。
- ◇松岡 孝博君 //
- ◇清瀧 誠司君 //
- ◇中村 栄治君 //
- ◇戸田 博之君 //
- ◇張本 民雄君 //
- ◇山下 実君 欠席。

合計 19,000円
通算合計 323,000円

「疾病予防と治療月間卓話」

有川 真史君



本日の卓話の題材を見た時に、私はプログラム委員長の橋本さんは何か誤解をしていると直感的に感じました。冒頭にははっきりと申し上げておきますが、私は医者ではなく石屋でございます。「小さいや」ではなく「大きなや」の方です。よって医師免許は持っていませんが、せっかくの機会ですのでしっかりと務めさせて頂きたいと思えます。

現在の日本人の病気による最大の死因は、ご承知の通り「がん・心疾患・脳血管疾患」の三大疾患でございます。今回は治療に関するお話というよりもこの病気にかからないために、つまり予防するためにはどうしたら良いのかという観点で、お話をさせて頂きたいと思えます。治療のお話については、本物のお医者様にお聞きください。

米国心臓病学会（AHA）が、2010年に心臓病や脳卒中を予防するために推奨している「7つの生活習慣」（ライフ シンプル 7）を実行している患者は、心臓病や脳卒中の発症リスクが減少し、医療費も削減できるという調査結果が発表されました。

米国心臓病学会（AHA）は、心臓病や脳卒中を予防するために「7つの生活習慣」（ライフ シンプル 7）を推奨しています。これは、様々な疫学研究の結果をもとに作成されている心臓病を防ぐ7つの簡単な方法（ライフ シンプル 7）です。今回は、その方法をご紹介します。

まず1つ目は「血圧を管理する事」です。高血圧はもっとも多い病気で、20歳以上の3人に1人以上が高血圧で、うち20%の人が自分が高血圧である事を知らないという調査結果があります。高血圧は自覚症状が乏しく自分では分からないので、定期的に検査をする事が重要になってきます。気になる方は家庭用血圧計などを購入して、朝と夜

寝る前に血圧を測ってみましょう。また、健康な体重を維持する事、塩分の摂取量を減らす事、医師に処方してもらった薬をきちんと飲む事が大切だそうです。

2つ目は「コレステロールを管理する事」です。コレステロールの異常は、死因の上位を占める狭心症や心筋梗塞などの心臓病や、脳出血や脳梗塞などの脳卒中の原因になります。運動を習慣化し、加工肉などの動物性の食品を控え、低脂肪の乳製品や体に良い植物油を選び、食生活を改善すればコレステロール値を改善する事ができます。動物性脂質の多い食事を大量に摂ると、食事の後に血液中の中性脂肪が異常に増えやすく、心臓病や脳卒中の原因になるので、食事や運動でコントロールする事が重要です。コレステロール値が高い場合は薬物療法が必要になるので、コレステロール値が気になる方は、まず医師に相談しましょう。

3つ目は「血糖値を下げる事」です。糖尿病のある人が血糖値が高い状態を放置していると、心臓病や脳卒中の危険性が4倍以上に高まります。血糖値をコントロールすれば、これらの合併症を防ぐ事ができます。過食や運動不足により肥満になると、糖を筋肉細胞に取り込ませるインスリンの働きが阻害されてインスリン抵抗性になりやすく、食後に上がった血糖値が下がりにくくなってしまいます。糖尿病は食事や運動の影響を受けやすい病気なので、生活習慣を少しずつでも改善していき、医師から処方された薬をしっかりと飲む事が重要です。

4つ目は「運動をする事」です。運動を習慣として続ければ、血糖値・血圧値が下がり、善玉のHDLコレステロールが増え、骨が丈夫になり骨粗鬆症の予防になります。また、がんの発症リスクも下げる事ができる他に、ストレス解消にもつながり夜はよく眠れるようになるそうです。長時間座ったまま過ごす事が健康に悪影響をもたらすので、立ち上がってウォーキングをする事で、どんな薬よりも費用対効果の優れる治療法になります。1日30分のウォーキングなどの運動を週に5日以上続けて、週に合計2.5時間行うのが理想的で、1回10分の運動を3回に分けて行っても効果があるそうです。ちなみに私も最近お腹周りが気になってきたので、毎朝10分から15分程度ですがスクワットや腕立て伏せ、アブローラーなどを使って軽い運動をしています。短い時間ではありますが、毎日ちょっとずつやる事で負担が少なく長く続けられます。また、体の調子も以前に比べたらずいぶんと良くなってきた様な感じがしております。

す。運動不足の方は、この機会に自分が出来る範囲で良いので、日常に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか？

5つ目は「健康的な食事を摂る事」です。健康的な食事を続ければ、体重や血圧値、血糖値、コレステロール値を改善できます。カロリーの摂り過ぎを防ぎながら、必要な栄養素をバランス良く摂る事が大切だそうです。そのために、1日3食をしっかりと食べ、野菜や果物、海藻、大豆食品、魚類などを増やす事をお勧めします。もっと言えば野菜を1日に4皿以上、魚を週に2回以上食べるのが理想的です。ごはんやパンは玄米や雑穀、全粒粉（ぜんりゅうふん）を選べば、食物繊維の摂取量が増え、体重コントロールにも役立つそうです。飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、塩分、動物性食品、高カロリーのお菓子や清涼飲料はできるだけ控えましょう。塩分は1日3gに抑えるのが理想的ですが、それが無理な場合は6g以下を目指しましょう。清涼飲料水や缶コーヒーを飲む時は、糖分の摂り過ぎに注意が必要です。ちなみに500mlのコーラのカロリーは225kcalもあるそうです。私も35才位までコーラが好きで良く飲んでいましたが、糖の摂取量を気にして最近では意識的に飲むのを止めました。その反動なのかは分かりませんが、今ではハイボールを良く飲んでます。

6つ目は「標準体重を維持する事」です。肥満は体にとって異常な状態で、特に内臓脂肪が一定以上に多くなると心臓の負担が増えます。肥満に脂質異常や、高血圧、高血糖などが重なると、心臓の負担はさらに増えます。しかし、体重を減らしただけでも、これらの検査値を改善する事ができます。1日の食事で必要なカロリーを確かめて、それを超えて食べ過ぎないようにし、ウォーキングなどの運動を続ければ、体重を減らす事ができます。食べ過ぎを防ぐには体重を朝晩計る事が効果的で、体重が大きく変化する場合は、食生活に何か問題点がないか、点検をして改善すると良いでしょう。

7つ目は「たばこを吸わない事」です。喫煙は心臓病や脳卒中だけでなく、がんや慢性肺疾患、呼吸器疾患などの発症率を高めます。たばこを止めるだけで、これらの病気のリスクを減らせるという事です。たばこを吸う人が禁煙をすれば、数年で心臓病や脳卒中の発症リスクを非喫煙者と同じ程度に下げることができるそうです。

冒頭に「7つの生活習慣」（ライフ シンプル 7）と言いましたが、2022年にもう一つ加わり「ライフズエッセンシャル 8」となりましたので、

ここでご紹介致します。8つ目は「睡眠」です。「睡眠」に関しては、ライフ シンプル 7策定の時点でエビデンスが十分ではないという理由により項目から漏れていたようですが、この10年余でエビデンスも十分となったため加えられました。ただし、「睡眠」は新参の8番手の項目という意味ではありません。睡眠障害は脳卒中や心筋梗塞、認知症などに対して直接的な原因となるだけでなく、他の7項目に悪影響を及ぼす事も明らかになっており、他の7項目と同等の立場として加えられています。どなたでも睡眠不足になると仕事の効率が悪くなったり、気分が落ち込みやすくなったりした経験はあると思います。それだけでなく、睡眠不足は糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険性を上げ、脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患が増加する事も分かっています。また、睡眠不足は寿命を短くしてしまう事も報告されています。さらに、睡眠不足は記憶力などの認知機能を低下させてしまうと考えられています。睡眠時間は短くても長過ぎても、記憶障害の危険性が高まるそうです。睡眠時間が9時間以上ある方は熟睡感が低いために、ベッドに居る時間が長くなっている可能性が考えられます。つまり、睡眠の質が良くないために睡眠時間が長いと、記憶障害の危険性が高くなると推測されます。現代人は仕事などで忙しい上に、インターネットなどの普及によって昔に比べて夜更かししやすい誘惑が多いです。だらだらと夜更かしをしないように、就寝時間をあらかじめ決めておくなどして、早寝早起きを心がけて頂ければと思います。また、寝酒の習慣がある方もいらっしゃるかもしれませんが、止めましょう。寝酒は寝つきを良くしますが、睡眠が浅くなりやすく、睡眠の質を悪くしてしまいます。もしかしたら、今も私の卓話を聞きながら眠っている方がいらっしゃるかもしれませんが、そこはグッと堪えて頂いて今晚から早めに就寝しましょう。このように睡眠不足によってあげれば、切りがないほどの悪影響を体に与えてしまうのです。

今日は病気を予防するための8つの項目についてお話をさせて頂きましたが、まずは一番実践しやすい睡眠の質を上げるところから皆さんも始められてはいかがでしょうか？

以上で私からの「疾病予防と治療月間卓話」になりますが、最後に少しだけお話をさせて頂きたいと思います。それは、私が30代半ば位の年齢の時の事です。突然、私の同級生が勤務先で亡くなりました。死因は心筋梗塞です。それまで普通に仕事をして、特に病院に通っているような感じで

はない普通の方でした。その日は夜勤で、いつも通り仮眠室で休憩を取っている最中だったそうです。突然発作を起こし、誰に看取られる事もなくそのまま息を引き取ったのです。当時は年齢的にもまだ若いのになぜ？と置いていましたが、今考えてみると、もしかしたら彼の食生活は偏っていたのかもしれませんが、睡眠も十分に取れていなかったのかもしれませんが。少なくとも、普段からしっかりと体調管理や生活習慣に配慮をしておけば、そうなる前に体の異変に気付く事が出来たのではないのでしょうか？生活習慣によって引き起こされる病は「まだ若いから」とか、「元気だから」という理由は一切通じる事がなく、いつ、誰に、どこで襲ってくるのか分からない死神のような本当に恐ろしい病気です。

そんな私自身もこのような機会を頂いた事で、自分の健康を見直すきっかけにもなり、普段の何気ない生活の中で、様々な病気にかかるリスクを抱えながら生きている事を思い知らされました。今後は自分自身の生活を改めて見直すとともに、人生100年時代と言われる現代を健康で明るく、そしていつまでも若々しく過ごせるように、自分の体をしっかりとメンテナンスしていこうと思います。皆さんも、この卓話をきっかけにご自分の生活習慣を見直して頂けたなら、私の卓話も少しはお役に立てたのではないかと思います。本日は長時間にわたりご静聴頂きまして、誠にありがとうございました。