



2019-20 年度 RI テーマ
ROTARY CONNECTS THE WORLD
国際ロータリー会長
マーク・ダニエル・マローニー

Weekly Bulletin

藤枝南ロータリークラブ 会報



例 会：毎週金曜日
会 場：小杉苑 藤枝市青木 2-35-30
T E L：054-641-3321

事務局：藤枝商工会議所内 藤枝市藤枝 4-7-16
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2019-20 年度
会長 ♡ 渡邊芳隆 副会長 ♡ 松浦正秋 幹事 ♡ 森竹正晃 副幹事 ♡ 鈴木健夫

例 会 第 1 3 3 0 回： 通常例会/小杉苑

ソング われら日本ロータリアンの歌、思い出の渚 : ソングリーダー 鈴木照寛君

■ 会 長 報 告

渡邊芳隆君



皆様、今日は、一週間のご無沙汰でした。いかがお過ごしでしょうか。

皆様は、年に一度は定期的に健康診断を受けていると思います。

そこで気になるのは数値です、コレステロールの数値を薬で下げる、これは正解でしょうか。

悪玉と呼ばれる LDL コレステロールが血液中に増えると、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことはよく知られていますが、コレステロール値を下げる薬をいくら飲んでも、寿命が延びていないという過去のデータがあります。肉類、モツ類、乳製品、バターなどを多く摂っている人は、まず半分に減らしてみることです。次回の検査でその効果を実感できるはずです。

そして、特定保健用食品(通称トクホ)は日本人の日常生活にすっかり定着した感がありますが。その多くは3ヶ月ほどの調査期間で「効果あり」としています。ところがその期間を過ぎると効果が停滞し、むしろ悪影響が出るケースがあることが明らかになっています。

トクホの制度は始まってまだ日が浅く、本当に効くのかどうか分かりません。

副作用のリスクも拭いきれないのです。

■ 幹 事 報 告

森竹正晃君

- 1 しずおか焼津信用金庫合併のご挨拶が来しております
- 2 2019 年規定審議会についての周知が来しております
- 3 ロータリー 1 0 0 周年バッジの販売が来しております
- 4 英字のロータリアンが来しております

■ 出 席 報 告

望月誠 君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
44/50 88%	47/50 94%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○阿井君 ○大村君○佐野裕君○中村君○古川君
○渡辺哲君

(2) メイクアップ者

竹田敏和君 (焼津) 望月誠君 (焼津)



稲葉俊英君

東日本大震災のあった2か月前の平成23年1月12日の朝3時40分頃、背中痛みで目が覚めた。いつもとは違う痛みを感じたので総合病院に連れて行ってもらった。血液検査の結果が出た1時間過ぎたあたりから周囲の動きが慌たしくなった。CT検査などを行いだされた診断は「大動脈解離スタンフォードA型」であった。そのままICUに入院、血圧を下げて様子を見ることとなった。この病気の急性期は2週間でその間はベッド上で絶対安静である。その期間を何とか無事に過ごし、30日間の入院を経て退院となった。その時の主治医の先生の話はきつい話ばかりで、血圧は120以下、食塩は1日6グラム、運動はだめ、重いものは持たない、便秘に注意等で退院といっても大変気の重いものでした。入院中に検査をしてもう一つはっきりとした病気は「睡眠時無呼吸症候群」で、一晩の検査で「Cパップ」と言う機械をつけて寝ることになった。おかげで昼間の眠気は嘘のようになくなり、ここまでやってくることができたのもこの機械のおかげだと感じている。病気にならないにこしたことはないが、なってしまったのは戻しようがないので、その病気といかに付き合っていくかが大事なことで感じている。



植田裕明君

藤枝市民の健康に関する数値、医療費が安い、生活習慣病患者が少ない、元気な高齢者が多い、健康診断受診率が高い、メタボ率が低いといったような分野は、全国的にも非常によい状況にあります。

こうしたことから、藤枝市では健康に関する多くの取り組みをしておりますが、その中でも、健康行動を喚起する「健康マイレージ」という事業が厚生労働省から高く評価を受け、平成24年度「第1回健康寿命アワード」自治体の部優秀賞を受賞しました。

そのようなことから、全国的にも注目を浴び、現在では多くの自治体からの行政視察の受け入れをしているところです。

さて、平成23年1月、NHK「ためしてガッテン」という番組で、掛川市の健康と深蒸し茶の関係という特集が放映されました。掛川市も藤枝市と並ぶ健康先進都市で、すぐれた健康施策は全国的にも有名で、掛川市民が非常に健康なのは、市の特産である深蒸し茶を多く飲んでいるからという内容でした。

実は、その半年前、凍霜害でお茶業界が低迷したことから、藤枝市のすぐれた健康状況は、市の特産のお茶を多飲するからだ、ということを市の事業化してはどうかという提案を私は議会で取り上げました。

市当局も乗り気で、年度内に補正で対応し、事業化を計画している矢先、この放送がありました。先を越されたということで、非常に悔しい思いで私はこの番組を見ましたが、所管の健康推進課も同様にたいへんな悔しさを感じたようです。

同課では両市の健康に関する比較を調査し、藤枝市が勝っている「健康行動を積極的に行う市民が多い」という点に着目し、さらにその広まりを求める事業として生まれたのが、先に申した「健康マイレージ事業」であり、これが「第1回アワード」受賞につながったものです。いわば、ケガの功名とでも申せましょう。

ところで、現在でこそ、健康先進都市を自負する藤枝市ですが、もともとは健康ではありませんでした。藤枝市の誕生は昭和29年3月31日。当時は、乳幼児の死亡率が極めて高く、県や国からも問題視されていたようです。

そこで活躍するのが、市立総合病院の前身である志太病院の初代院長であった二階堂惣四郎先生で、健康予防と衛生環境の整備に着手され、保健委員制度を始めます。各地域で市民への啓発や

健康活動を積極的に進め、市民総出で進めたことが60年経った今日、官民一体となつての努力が現在につながっているものといえましょう。

こうした藤枝市の健康ですが、10数年前は、それをPRすることはしてきませんでした。しかし、都市間競争が激しくなっている現在では、シティプロモーションなど、自治体自身の発信が重要となつてきていることから、私をはじめ、議会側から、藤枝市の売り込みの材料として、「健康」を売りにしてはどうかと主張、提言してきました。

そこで、市長が掲げたことは、「健康予防日本一」という壮大な計画です。当初は、ずいぶん思い切ったことを掲げたなという印象を感じましたが、数値は嘘をつきませんので、日本一は決して大風呂敷ではなく、少しの努力で達成可能と考えているところです。

新たな施策として、藤枝市では「健康経営」と「ガン対策」を推進しています。健康経営は、商工会議所でも積極的に進めていただいております、さらに輪が広がることを臨むところです。

また、日本人の死亡原因の第1位は男女ともにガンであることから、ガン対策は行政に課せられた大きな課題です。かつて不治の病と恐れられたガンですが、医療が進んだ現在では、早期発見早期治療に専念すれば、生存率はきわめて高いものとも言われています。それだけに、ガン検診は重要で、幸いなことに藤枝市のガン検診受診率は全国平均の2倍以上となっています。とはいえ、藤枝市の数値をもってしても欧米の数値に届かないことから、さらなる検診率アップが必要です。

また不幸にしてガンに罹ってしまった、ガン診療連携拠点病院に指定されているのが市立総合病院で、さらなるガン治療の高度化をすすめ、手術室の改良を行い、ダビンチ等の高度医療機器の導入を進めています。

いわば、予防は行政が、治療は病院が行うことで、二重の砦で、市民の健康を支えるといえましょう。

さらに、ガン患者との共生社会をめざし、県内の市町でいち早く「がん対策推進条例」を制定しておりまして、ガン対策をさらに進めております。

文字通り、藤枝市が日本一の健康都市と自負できるよう、これからも努力してゆきたいと存じております。

■ 今週の一言

若林秀典 君



私の妻は東京の浅草の近く、駒形の出身で俗に言う「江戸っ子」です。今、私がこのような生活をさせてもらっているのは彼女のおかげです。朝早くから、よく働き、何事も一生懸命全力でやっています。都会から、田舎に嫁いできた当初はだいぶ、カルチャーショックがあったみたいですが何とか慣れようと努力していました。「もう、田舎生活のほうが長くなってしまった。」と、時々ぼやいています。

例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
8/2(金) 第 1331 回	会員卓話	理事会
8/9(金) 第 1332 回	財団セミナー 報告	小杉苑
8/16(金)	休会	
8/23(金) 第 1333 回	会員卓話	小杉苑



(担当／数野君)