



Rotary



**イマジン
ロータリー**

2022-23 年度 RI テーマ
**IMAGINE
ROTARY**
国際ロータリー会長
ジェニファー・ジョーンズ

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
T E L：054-646-3919 F A X：054-643-2000
E-mail：jimukyoku@fujieda-south-rotary.jp

2022-23 年度
会長：樽井 勉 副会長：渡邊博文 幹事：鈴木寿幸 副幹事：富澤賢一

例 会 第 1 4 8 5 回 通常例会/小杉苑
ソング 四つのテスト、きよしこの夜 : ソングリーダー 鈴木健夫君

■ 会長挨拶 樽井勉君



みなさん、こんにちは。
2 週間ぶりの樽井でございます。
来週にワールドカップの決勝があります。私の中では、先週のクロアチア戦でクロアチア勝利が決まった時点でワールドカップは終わっています。「にわかサッカーファン」だと言われる理由です。
さて、本日は、藤枝市民病院の院長中村先生をお招きしての「がん」のお話です。私の行きつけ飲み屋の若大将が、ステージ 4 の肺がんと診断されてからもう 5 年経過しました。オブジーボがよく効いて、奇跡的に助かりました。ご両親が泣いて喜んでいました。私も、旨いお酒を呑ませてくれる数少ない飲み屋でしたので、嬉しさ倍増でした。先程、中村院長より、今のガンは、この抗がん剤が効く、効かないがハッキリしていて、「投与してみなければ判らない」という事が無いそうです。そして、それにまつわる面白い話をしてくれました。本日は、「藤枝南 RC バージョンの講座」という事なので、とても楽しみにしています。すぐにでも拝聴したいので、これで挨拶を終わらせて頂きます。
中村先生、どうぞよろしく申し上げます。

■ 出席報告 古川賢吾君

本日のホームクラブ 出席者	前回の補正出席者
40 / 50 80%	45 / 50 90%

(1) 欠席者 (事前連絡とメイクアップをどうぞ)

○阿井君 ○朝比奈君 ○池ヶ谷君 ○内山君 ○加藤君
○川口君 ○佐野芳君 ○中村君 ○渡邊博君 望月君

(2) メイクアップ者

飯田敏之君 (藤枝) 伊藤彰彦君 (藤枝)
小嶋英公君 (地区大会) 樽井勉君 (奉仕)
中山恵喜君 (藤枝) 望月誠君 (藤枝)
森竹正晃君 (静岡西) 渡辺哲朗君 (藤枝)





藤枝市立総合病院 中村利夫院長

今日は「がんについて、今、知ってほしいこと」ということでお話をさせていただきます。まずは、自己紹介をさせていただきます。私は浜松で生まれ、ずっと浜松で過ごしてきました。平成 25 年に縁があって藤枝市立総合病院に勤務することになり現在に至っています。趣味は読書、特に歴史物が好きです。

現在、がんになる人の割合が 2 人に 1 人とされています。つまり半分の人のがんになるということです。死亡数も増え続けていて 2018 年には 37 万 3547 人となっています。そこで、がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指すことを目標に第 3 期がん対策推進基本計画が作成されています。この計画は「がん予防」「がん医療の充実」「がんとの共生」の 3 つの柱で成り立っています。

日本の主な死因別による死亡率は、戦後、結核や肺炎などの感染症が減少し、がん、心疾患などの生活習慣病の死亡率が増え、がんは 1981 年から死因の 1 位になっています。なぜがんになるのか？わたしたちの体の細胞は毎日分裂し新しくなっています。その細胞分裂するとき変異し悪性化したものが「がん」となります。変異しても細胞を正常に保つ働きが機能している時は修復されたり排除されたりするのですが、変異細胞が不死化、増殖することによってがんが発生します。がんは生活習慣であったり、遺伝、あるいは細菌・ウイルスが原因とされていますが、まだわからない原因も多くあります。主な原因としては男性の場合は喫煙・感染・飲酒、女性の場合は感染・喫煙などが挙げられます。

では、がんにならないためにできることは何でしょうか。生活習慣において、喫煙・受動喫

煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪過多など）・運動不足など、今、自分にできることを心掛けることが大切です。望ましい生活習慣によりがんになるリスクを減らすことができます。禁煙・食生活・適正体重・運動・節酒の 5 つの健康習慣で約 40% リスクが減ります。「医食同源」、これは NHK の料理番組で使われた日本の造語ですが、日頃からバランスの取れた食事をとることで病気を予防しようとする考え方です。

次に感染対策です。主なウイルス・細菌に胃がんの原因となるピロリ菌や肝臓がんの原因となる B 型・C 型肝炎ウイルスなどが挙げられます。細胞の変異は常に起こっており、長い時間をかけてがんとなるので、早期治療で治すことができます。また、高齢化も原因の一つです。年をとっていくと細胞分裂の回数が多くなり、細胞が変異する可能性が高まります。さらに細胞を正常に保つ働きが低下しはじめます。ちなみに 1955 年の日本人の平均寿命は男性 63.6 歳、女性 67.75 歳でしたが、2019 年には男性 81.41 歳、女性 87.45 歳となっています。

生涯に 2 人に 1 人はがんにかかるといわれる世の中、がんの治療は進歩しているといわれていますが、なぜ、がんが死亡する人は増えているのでしょうか？がんの死亡者数は増加し続けています。その主な要因は人口の高齢化です。高齢化の影響を除いた年齢調整率でみると、がんの死亡率は減少しています。がんの生存率は確実に向上しています。

日本の主ながん罹患数の 1 位は大腸がん、次いで胃がん、肺がんとなっています。ちなみに男女別では男性の 1 位は前立線がん、女性は乳がんです。また死亡数では 1 位が肺がん、次いで大腸がん、胃がんです。男女別では男性の 1 位は肺がん、女性は大腸がんとなっています。検診で早期発見、早期がんであれば 9 割の人が治ります。ところががん検診の受検率はほぼ 50% に達していません。検診を受検いただくことによって早期発見につながります。

がんの治療法は主に手術療法・放射線療法・化学療法の 3 つです。手術療法は手術でがんを取り除く方法です。早期のがんなら数日間の入院または通院で治療ができます。体への負担は大きいですが、近頃は内視鏡を用いた手術など負担を軽減する方法も普及してきています。放射線療法は放射線でがんの細胞を死滅させる方法です。通院で治療ができ、身体への負担が比



私の好きなものといえば、熱燗、ロータリーでも富澤さんや樽井会長には負けませんが、飲む量では5本の指に入り

そうです。又はボケ防止で始めた三味線もありますが、今日は私の孫の話にします。孫は小学校2年生の男の子です。上に中学3年生の女の子がいますが、私を見つけると、ジージ、ジージと大きな声で呼び、飛んできます。

小さい頃から虫が好きで、我が家の庭や畑を飛び回っています。1年生の時は夏休みの一研究にカブトムシの幼虫を見つけ成虫になる過程を観察し、2年生の時は大好きなカマキリに挑戦しました。学校からお褒めの賞をいただき喜んでいきます。どこで覚えたのか私がいらないこといろいろと知っており、友達からも虫博士と呼ばれているようです。

私には3人の男の子がいましたが、誰一人虫に興味を持った子供はありません。何か我が家に相応しい子供のようにうれしくなります。その孫が二十歳になるまで元気でいようと思いますが、その為には私は90歳まで頑張らねばなりません。

妻いわく、足が丈夫で、歯が丈夫、好きなことをやりストレスがないから100歳まで大丈夫だよ！(笑)

較的少ないのが特徴です。化学療法は抗がん剤などの薬によりがん細胞の増殖を抑える方法です。副作用の可能性もありますが、最近では通院で治療ができる場合も増えつつあります。治療法を決めるときに大切なことは自分の病気・検査・治療などについて十分な説明を受け、理解した上でどのような医療を受けるか選択することです。また、治療方針は医師によっても異なることがあるので、セカンド・オピニオン、別の医師の意見を聞くこともよいでしょう。

がんと共生、がん患者とどのように接すればよいでしょうか。がん患者には「これまで通りに接してほしい」「がんを正しく理解してほしい」など様々な願いがあります。がんへの正しい理解が誰もが暮らしやすい社会につながります。がんの治療や検査のために2週間に1度通院する必要がある場合、働き続けられる環境だと思うかの問いにそう思う人は37.1%、がんの治療中に治療と仕事を両方続けられるような支援または配慮を職場や関係者から受けたと思うかの問いにはそう思うとの回答が65%となっています。

がん治療には医師ががんを取り除くだけではなく薬で痛みを和らげ、その人らしい生活を送れるようにします。またソーシャルワーカーが生活面や医療費などの相談にのり、公的支援に繋ぐなどのお手伝いをします。藤枝市立総合病院は、どこにお住まいでも質の高い医療が受けられるように国が指定した「がん診療連携拠点病院」です。また、がんの情報は病院に行かなくても駅南図書館(Bivi)のがん情報コーナーで最新情報をご覧になれます。

ひとりひとりの生き方が違うように、がんへの向き合い方も人それぞれです。自分らしく生きられるよう「生活の質」(クオリティ・オブ・ライフ)の維持・向上が大切です。



例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
12/23(金) 第1486回	夜間例会	小杉苑
1/6(金) 第1487回	早朝例会	
1/11(水) 第1488回	新年賀詞交歓会	小杉苑
1/20(金) 第1489回	会員卓話	小杉苑



パーフェクト例会
欠席者は事前連絡をお願いします

月	7月	8月	9月	10月	11月	7~11月 累計	
	累計	累計	累計	累計	累計		
例会時 食事	準備数	201	81	171	130	132	715
	提供数	198	77	169	129	130	703
	食事残	3	4	2	1	2	12
	達成率	98.5%	95.1%	98.8%	99.2%	98.5%	98.3%
パーフェクト例会 ☆☆☆☆☆☆☆							

	12月2日	12月9日	12月16日
準備数	48	39	45
提供数	47	39	44
食事残	1	0	1
達成率	97.9%	100%	98%



(担当/杉山君)