



堺東ロータリークラブ

創立 昭和47年4月25日
 例会日 毎週火曜日12:30～
 例会場 〒591-8025 堺市北区長曾根町130番23号
 堺商工会議所2階 Tel. 072-258-5581
 事務所 同上4階 Tel. 072-258-1021 Fax. 072-258-9189

2014～15年度 会長 小寺 政信
 副会長 中村 清嗣
 幹事 高松 慶暢
 記録会報委員長 藤田 隆生
 Eメール s.eastrc@peach.ocn.ne.jp
 http://s-erc.com/

2014～15

第2082回例会 平成27年6月23日

No. 44 通刊No. 2082

本日の例会

RCソング「それでこそロータリー」

卓話【腸内細菌】
 三重野 会員

次回6月30日の予告

【年間実績報告】
 小寺政信会長・中村清嗣副会長・高松慶暢幹事

6月16日の記録

RCソング 「四つのテスト」

お客様紹介 本日はいらっしゃいません

出席報告

全会員数 29名	本日の出席者 24名
出席免除者4名(出席3名)	本日の欠席者 4名
出席率85.71%	5月26日の修正出席率100%⑩

会長の時間 小寺 会長

●6月13日(土) ホテル・アゴーラリージェンシー堺にて堺11RC新旧合同連絡会があり、私と高松幹事が出席いたしました。この1年間、11RC連絡会の中で他クラブの皆さんと交流して勉強させて頂き、本当に有難うございました。また、その後の懇親会でも和気あいあいとお互いに労をねぎらい合いました。

●辻ガバナーから2640地区合同慰労会のご案内が届きました。出席ご希望の方は事務局にご連絡ください。

—略— 皆様のお蔭をもちまして今年度のロータリー活動もあとわずかとなりました。本年度最後の地区委員会活動といたしまして、一年を振り返り、今年度ご尽力いただきました皆様にお集まりいただき、合同慰労会を開催いたしたく存じます。パスト会長は何名様でもご参加いただけますので、ご多忙中とは存じます



2014-2015年度 国際ロータリーのテーマ

ロータリーに輝きを

RI会長 ゲイリー C. K. ホアン

第2640地区ガバナー 辻 秀和

「四つのテスト」

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

が、皆様お揃いで是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

記

日時／2015年6月27日（土）

登録受付／14時30分

第1部／15時00分～16時00分

1年を振り返って

～15分間休憩～

第2部／16時15分

演奏（和歌山アゼリアRC アゼリアバンド）

ビュッフェスタイルによるお食事

閉会／18時00分

場所／スターゲイトホテル関西エアポート

6階 RICC ホール

会費／お一人10,000（当日徴収）

お土産をご用意してございます。

会費の一部（1,000円）はネパール地震災害の支援として、義援金とあわせネパールへお送りさせていただきます。

委員長報告

■職業奉仕委員会／林 委員長■

職場見学会の最終ご案内

かねてよりご案内の高橋会員事業所の見学会を次週例会終了後に行いますので、参加希望者は、手配をお願いした車に分かれてお越し下さいますようお願い致します。

■次期親睦活動委員会／松 永 委員長■

会員親睦会開催のご案内

恒例の会員親睦会をIMと合同で下記の通り開催致します。新年度初の親睦会ですので、多数の皆様のご参加をお願い致します。

日時／7月11日（土）

午後6時～IM終了後、会員親睦会

場所／サンパレス（深井）

IMテーマ／会員各位による2分間スピーチ
「会員増強について」

参加費／10,000円

申込締切／6月30日（火）

■次期ロー列情報委員会／三重野 委員長■

IM開催のご案内

7月11日、午後6時より7時までロータリー情報委員会主催により第1回IMを開催しますのでご出席ください。テーマは「会員増強について」の2分間スピーチです。

幹事報告

高松 幹事

●ガバナー月信が届きましたので回覧します。

●例会変更

堺RC／6月18日（木）→同日18:30～ホテル・アコーラリーゼンシ-堺4Fにて。6月25日（木）休会。

7月30日（木）→同日夕刻 ホテル・アコーラリーゼンシ-堺4Fにて。

堺フェニックスRC／6月18日（木）→6月20日（土）

16:30～ラウンドワン堺駅前店にて。6月25日（木）休会。

堺北RC／6月19日（金）→6月20日（土）17:

30～ホテル・アコーラリーゼンシ-堺にて。6月25日（木）休会

堺南RC／6月29日（月）→休会

次期幹事報告

三重野 副幹事

●本日例会終了後、第3回次期理事会を開催します。

SAA報告



小寺会長／咲山会員、本日の卓話「脳卒中とは」を勉強させていただきます。

中村副会長／咲山会員の卓話、楽しみにしています。

高松幹事／咲山会員の卓話を楽しみにしています。

江口会員／咲山会員の卓話、楽しみにお聴きします。

市平会員／脳卒中、咲山先生、助けてください。

次期会長幹事、お土産を有難うございます。

今野会員／咲山会員の卓話、期待しています。

城戸会員／咲山先生の卓話、楽しみです。

お饅頭のお土産、有難うございました。

上松瀬会員／咲山先生、本日の卓話、楽しみです。

北野会員／咲山先生の卓話、拝聴させていただきます。

松永会員／咲山先生、卓話、しっかり拝聴致します。今後の参考にさせていただきます。

三重野会員／咲山会員、卓話、ご苦労様です。

沼田会員／咲山会員の卓話、楽しみにしております。

吉澤会員、お土産有難うございます。

中野会員／咲山会員、卓話、ご苦労様です。

先日の人間ドックで脳MRI/Aを受診しましたが異常なしで安心しました。

奥野会員／咲山会員の卓話、楽しみに拝聴致します。宜しくお願いします。

阪上会員／咲山会員、本日の卓話、楽しみにしております。

咲山会員／卓話の内容が少しでもお役にたてば幸いです。

芝山会員／咲山会員の卓話、楽しみです。

高橋会員／咲山会員、卓話、楽しみにしています。
吉澤会員、三重野会員、お土産有難うございました。

寺山会員／咲山会員、卓話、楽しみです。

吉村会員／本日の咲山会員の卓話、楽しみです。
寺山さん、城戸さん、松永さんに大変お世話になりました。いつも有難うございます。

累計 1,773,000 円

卓話 咲山会員

「脳卒中とは」



「脳卒中」という言葉は一般によく使われるが、正式には医学用語ではない。

国立循環器病センター 峰松 一夫先生の講演会「生活習慣と脳卒中予防」に出席し、脳卒中という言葉の意味を聞きました。

「卒」は「突然に」という意味で、「中」は「当たる」という事であり、急に発症する脳血管障害をいう。

我国では多い病気であり、昭和26年から昭和55年までは死因の第一位を占めていた。現在は第4位になっているが、脳卒中が減少したので

はなく、治療法の進歩により死亡率が低下した為である。脳卒中中の60%に後遺症が残る。

脳卒中の原因は、脳血管が詰まって発症する脳梗塞と、脳の血管が破れて出血する脳出血の2種類がある。

脳梗塞と脳出血により、脳の神経細胞が壊れたり、死滅する事を「脳卒中」という。その結果として、急に意識を失ったり、手足等に麻痺が起ったりする。

手遅れになると、言語障害、半身不随、視覚障害等の後遺症を残す。

脳卒中は高齢者ばかりではなく、最近では30～40歳代にも増えている。

脳卒中の重要な事として「FAST」が挙げられている。

F - Face (顔) / 顔半分に痺れや麻痺が起る。

A - Arm (腕) / 手足に痺れや麻痺が起り体がふらついたり蹴つまずく。

S - Speech (話す) / 呂律が回らなく、言葉が出づらく、話が理解できなくなる。

T - Time (時間) / 時間との勝負、治療が早ければ感知する可能性があるが、遅くなれば重篤な後遺症が残ったり、最悪、死に至る。

目の症状として、片方の目が見えない、或いは暗く感じる（一過性黒内障発作）ことがあったり、物が二重に見えたり、視野の一部が欠ける。

[脳出血] - 脳内出血とクモ膜下出血がある。脳出血は生命に危険性が高く、死亡率は脳卒中全体の1割ほどだが、突然死の5割を占めている。

★脳内出血は、脳の細い血管が破れて出血し、神経細胞が壊死する。高血圧や加齢により、血管が弱くなるのが原因と考えられる。

★クモ膜下出血は生命に最も危険性がある。脳動脈瘤の破裂によるもので、社会復帰できるのは3人に1人程度と言われている。

脳動脈瘤は、脳の動脈がコブ状に膨らんでいる状態を言い、血管が枝分かれする部分に発生することが多く、日本では4%前後あると言われている。脳動脈瘤が小さい時は、ほとんど何の症状もなく、未破裂動脈瘤が徐々に大きくなり破裂すると、脳を包んでいる軟膜、クモ膜、硬膜のうち、軟膜とクモ膜の間にある静脈瘤が破裂してクモ膜下出血となり、溢れた血液が脳全体を圧迫し、これまで経験したことの無いような激しい頭痛、嘔吐、痙攣、意識障害が起きる。

動脈瘤破裂の予防法として

1) ネットクリッピング術

開頭術により、脳動脈瘤の根の部分にクリップを掛けて動脈瘤への血流を遮断する。

2) コイル塞栓術

足の付け根からカテーテルを血管内に挿入して、動脈瘤の中にプラチナ製のコイルを詰めて血液が流れ込まないように塞ぐ方法で、開頭しないのが最大の利点である。

3) 脳動脈瘤は殆ど無症状なので、脳ドックにて検査を受けられるよう勧める。

脳梗塞の原因

★ラクナ梗塞／脳の細い血管の動脈硬化により、血管壁が厚くなり詰まる。

★アテローム血栓性梗塞／脳の太い血管に動脈硬化が起こることにより詰まる。

★心原性脳血栓／心臓にできた血栓が脳の血管に詰まる。

脳梗塞の治療

1) t-PA 静注療法（アルテプラゼ法）

発症から4時間半以内にt-PA（血栓を溶かす薬）を点滴する方法で、劇的な効果が期待できる。但し、脳血栓の疑いある場合は不可。

2) 血栓回収療法（カテーテル療法）太い動脈が詰まった場合、t-PA 療法ができない場合

①血管内の血栓をワイヤに絡めて取る方法（メルシー・リトリーバー法）

②吸引力の強いポンプに接続されたカテーテルで血栓を吸い取って回収する方法（ベナンブラ法）

③カテーテルの先端にあるステント（金属の網目状の筒）を血栓に絡めるように開き回収する。血栓回収率が高いのが特徴。（ソリティア法）カテーテル治療は8時間後まで可能である。

脳卒中の予防法

★高血圧症、糖尿病、動脈硬化、脂質異常、心臓病（不整脈、弁膜症）等の治療、管理（運動、食事等）

★メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が過剰に蓄積することで血圧上昇、血糖値上昇、中性脂肪の増加、HDL（善玉コレステロール）の減少をいうが、将来、動脈硬化になり、脳梗塞、心筋梗塞を起こす可能性があるので注意が必要である。

メタボリックシンドロームの改善法

①適度な運動（1日20～30分、早足のウォーキングを週5回ほど行う。激しい運動は脂肪燃焼効率が低く、関節や筋肉を痛める原因になる。）

②食事

- ・バランスの良い食事を1日3食規則正しく摂る
- ・1回の食事は腹八分目
- ・主食は少なめにする
- ・間食や砂糖の多い飲料水は控える
- ・アルコールや脂っこい食事は、なるべく控える。
- ・夕食は午後8時までに終え、午後9時以降は軽食にする。

③禁煙 喫煙は動脈硬化の発症率を高める。

脳卒中についての啓発

国立循環器センターでは、家族らの発症に気付いてもらう為に中高生向けに漫画やアニメを使って啓発教材を作成して、インターネット上でも公開している。中高生に脳卒中を知ってもらい、子供を通じて親等にも浸透させることを目的としている。



近隣クラブ例会変更

6月24日(水)堺おおいずみRC【堺商工会議所3F】12:30
6月24日(水)堺中RC【サンパレス】18:30
6月25日(木)堺RC【ホテルアゴーラ リージェンシー堺4階】12:30
6月25日(木)堺東南RC【サンパレス】18:30
6月25日(木)堺フェニックスRC【ホテル第一堺】18:30
6月26日(金)堺北RC【パンタロン(魚太郎三國ヶ丘)】12:30
6月27日(土)堺フラワーRC【コンフォートホテル堺】11:00

6月28日(火)堺泉ヶ丘RC【サンパレス】18:30
6月29日(月)堺南RC【ホテルアゴーラ リージェンシー堺4階】12:30
7月1日(水)堺おおいずみRC【堺商工会議所3F】12:30
7月1日(水)堺中RC【ダイワロイネットホテル堺東】18:30
7月8日(水)堺中RC【ダイワロイネットホテル堺東】18:30
7月30日(木)堺RC【ホテルアゴーラ リージェンシー堺4階】12:30

当クラブ／7月14日は7月11日(土) サンパレス[深井]に変更予定です