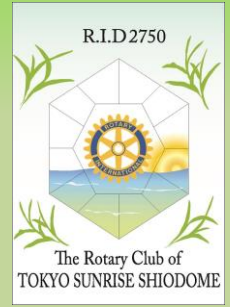


◆ WEEKLY REPORT ◆



インスピレーションになろう
R.I.会長 バリー・ラシン

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific
Basin Group
The Rotary Club of
TOKYO SUNRISE SHIODOME



2018-19年度 会長 立堀佳男
クラブテーマ「親睦・奉仕を通じて友人・仲間・同志を作ろう」

No.190 20. Jun. 2019 発行

第187回 例会

【日時】2019年6月13日(木) 12:30~13:30 【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留
【例会出席】会員数21名 名誉会員2名 【出席者】15名 ビジター1名 ゲスト0名
【出席率】61.9% 【修正出席率】71.4%
【ニコニコBOX】¥ 12,000— 《今年度累計》 ¥ 421,500—

《プログラム》

◇ 開会点鐘

◇ 斉唱：「それでこそロータリー」

◇ 会長挨拶

昨今の人手不足で私の警備会社も苦戦しております。在留資格のある外国の方に働いてもらうのも難しく、ラグビーワールドカップやオリンピックは大変な事になるのでは、と思っております。

◇ 幹事報告

来週の納会はまだ人数に余裕がありますので、是非友人ご家族とご参加ください。

◇ 出席報告

◇ ゲスト・ビジター紹介

江夏裕和様：歯科をやっております。最近は歯を治すだけではなく体の一部として健康との関係や機能としての関係を含めて勉強をしております。アメリカの方で教育を受けて来ましたので、患者さんは海外の方が多いです。今日は宜しくお願い致します。

加藤和子様(新橋RC)：何度もお邪魔しております。今日は綾部様の卓話楽しみにして参りました。よろしくお願い致します。

◇ ニコニコボックス発表(敬称略)

立堀佳男：綾部様本日の卓話宜しくお祈りします。今日は例会終了後に17時から今期最後のグループ協議会があります。新橋の第一ホテルですがこの間3時間どう過ごすのか・・・

梅澤武男：梅雨の中素晴らしい天気ニコニコです。

愛知とし子：4月に皇居の平成最後の勤労奉仕に行った時のチョコレートです。運良く売店で普段は手に入れることが出来ない金のお財布を購入することが出来ニコニコです。

山本教夫：来週の納会は2日前まで出欠が決まりません！今期最終出席の可能性が有ります。立堀会長並びに各委員会の皆様、一年間有難うございました。江夏様、加藤様本日はようこそ。綾部様本日の卓話どうぞよろしくお祈りいたします。

司 会：島根智史会員

立堀佳男会長

梅澤武男ソングリーダー

立堀佳男会長

立堀佳男会員

鹿島孝夫会員

山本教夫会員

◆ 会長：立堀佳男 ◆ 幹事：工藤至善 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】立堀佳男
【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南エルーデ内) / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196
【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】office@suns-rc.org

熊谷行裕：最近何故か木曜日に来客や打合せが重なってしまい、今日も早めに出てしまいます。大変申し訳ありません。次からはちゃんと出れるように調整します。
 山本直道：補助金関係で実はバタバタしていますが、何とか切り抜けます！
 戸張浩幸：綾部様、卓話楽しみにしております。
 アド・リュー・ウカ：綾部様、本日の卓話宜しく申し上げます。楽しみにしております。

◇卓話：『エグゼクティブの健康管理法：健康長寿を実現するために』

ベトナム国立ダナン大学医学部客員教授 綾部 泰之様

健康長寿のためには何が必要か、①生活習慣の改善②疾病の早期発見早期治療、これに要約されます。ここ20年で標準治療は大きく進化しましたが、5年生存率というものはそれほど変わっておりません。画像として診断される前にどれだけ叩けるかも大切です。免疫を高める事が必要で、その為には血流やリンパの流れを良くしストレスを適切に処理し、適度な運動と十分な睡眠を確保し肥満にならない様に代謝を高める食事を取るようになる事が必要です。癌が住みにくい体づくりを目的とした栄養代謝療法として①細胞の微細環境を酸性からアルカリ性に帰る②がん細胞に活動のための兵糧をなるべく与えない③がん細胞に成長促進の為の物質を与えない④がん細胞に脂肪酸を合成させない⑤細胞環境を悪化させる炎症を鎮める尿のphが8以上になっていると癌の増殖が止まっています。しかし癌が消えるわけではないのでいかに副作用が無い治療でがんを消すよう導くかというものです。しかし生活習慣を変えるのは難しく患者さんですら辛い食事制限になります。ですが元気なうちにいかに癌になるのを避けるかというのが大切になるかと思えます。そして早期発見も重要になります。検査方法としてPET/CT検査があります。しかし市民検診などでは項目が少なく中々発見率が高くありませんので、細かく検査するに越した事は有りません。そこで動いているのがマイクロRNA検査との併用で、メリットとしてはPETは画像に写る限り癌がどこの臓器にどのような大きさで有るかが分かりますが、画像に写らなければ分かりませんので、マイクロRNA検査は癌の有るかは分かりますがどこにどのような大きさであるかは分からないのです。この2つを併用し早期発見出来、治療を始められます。



綾部泰之様



江夏裕和様



加藤和子様



立堀佳男会長



鹿島孝夫会員



山本教夫会員



◇ 講評

綾部様有難うございました。今癌は2人に1人が掛かる病気なので皆さん興味のある内容だったかと思えます。大変勉強になりました。

立堀佳男会長

◇ 閉会の点鐘

立堀佳男会長

《今後の主な行事予定》

◇ 8月 8日 夜間例会

《今後の例会スケジュール》

- ◇ 6月27日 休会
- ◇ 7月 4日 12:30~13:30
- ◇ 7月11日 12:30~13:30