

R.I DISTRICT 2650  
ROTARY CLUB OF

## MARUOKA

本日の例会

## 第 1213 回 例会

平成 14 年 10 月 9 日(水)

米山獎学生 岳 紅(ユエ ホン)さん

「米山月間にちなみ」

— 先週の例会 (第1212回) 報告 — 平成 14 年 10 月 2 日(水) 開会点鐘 12:30

ロータリーソング

「奉仕の理想」

## 会長報告

本日は年1回の近隣友好クラブとしての R.I.D.I.S 2610 山中 R.C. さんとの交流会でございまして、このように多くの会員皆様方にお集まりいただきお礼申し上げます。山野にはそば畑の白い花が緑と相まって大変美しく又空には赤トンボの乱舞する姿が見え、まさに秋本番という感が大変強く見受けられますが、山中 R.C. 会員の皆様方には今年頭にご挨拶にと訪れて以来早や 3 ヶ月が過ぎ、この間大変厳しい社会状勢の中にも拘りもせず、それぞれの立場の中元気にてご活躍の事と大変に喜ばしき限りであります。今後はそういった中お互いクラブ内又会員間同志にてより良き時間にて又情報交換の場であっていただきたく存じます。同じく奉仕の心を持ち地域社会、国際奉仕にと歩を進め行かなければならぬ我々でありますから、同じ時間と労力を使用するということならば効率よく又地域住民の皆様よりの喜びの声が出てこなければ何にもなりません。厳しい状況にあればある程、我々異業種の集まりでありますロータリーの真価が問われる時かと考えます。ロータリアン個々が手を取りあってそれぞれの立場で頭を使い体を働かせ多くの汗を搔く事により、より良き結果が出、多くの人々達に喜んでいただけるものと確信致します。本日のこの交流がそういった中に終える事が出来るよう念じ冒頭の挨拶と致します。



B. Dattatreya

ビチヤイ・ラタクル  
2002-03年度国際ロータリー会長

## 地区スローガン

『常に心して、  
歩いた後に  
平和の花を  
咲かせましょう』

Always Remember in Your Heart  
To Nourish the Flowers of Peace  
on Your Passing

RI第2650地区ガバナー 岡村吾郎

次の例会案内

## 第 1214 回 例会

平成 14 年 10 月 16 日(水)

クラブ協議会

(公式訪問に備えて)

幹事報告 [来信]

ガバナーエレクト事務所より…

\* クラブ近況報告お願い

鯖江北 R.C. より…

\* I.M 参加について

## ビジター者名 (10/2)

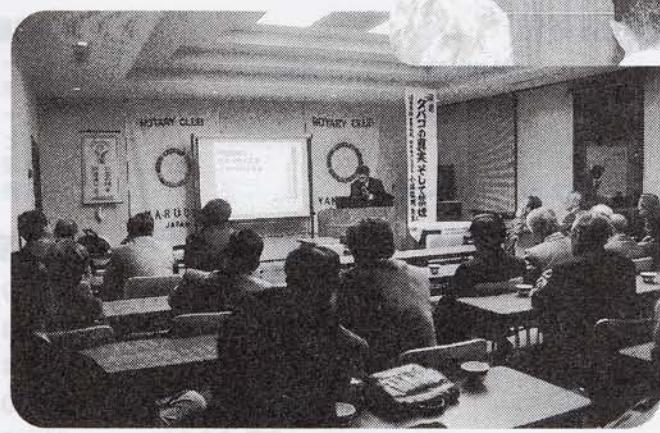
(福井) 益永哲郎

(福井東) 佐藤誠二

(福井あじさい) 大崎昭一郎

(三国) 出口隆弘、藤田久和、小林喜一

津谷隆治

県内クラブ  
例会日

— 月曜日 —

福井東 高砂殿

勝山武若

— 火曜日 —

福井南

勝山商工会議所

武生商工會議館

小浜商工會議館

福井フェニックス

ワシントンホテル

— 水曜日 —

福井北

敦賀

鯖江北

丸岡

ワシントンホテル

北陸銀行敦賀支店

鯖江神明公民館

J.A.花咲ふくい

丸岡ふれあいセンター

— 木曜日 —

福井

ユアーズホテル

武生市農協会館

武生府中

武生市農協会館

— 金曜日 —

福井西 平安開

三国観光ホテル

NTT大野支店

鯖江商工会館 4 階

大野江

福井 あじさい

国際交流会館

## 卓話「タバコの真実、そして禁煙のコツ！」

福井県済生会病院 呼吸器外科 小林弘明

健康食品、トレーニング用品、ダイエット、ウォーキング・・・世の中はまさに健康ブームです。皆さんも健康にはずいぶん気を使っておられることと思います。喫煙される場合にも「できるだけ軽いタバコ」とか、「なるべく本数を少なく」といった工夫をされているかも知れません。でもそれで十分なのでしょうか。意外なほど知られていない「タバコの真実の姿」をお教えしましょう。タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれ、200種類もの有害物質が含まれています。ニコチン、タール、カドミウム、ヒ素、青酸化合物、ダイオキシン、そして強力な発がん物質も満載です。肺がんで亡くなる確率はタバコを吸わなければ1000人に3人ですが、20歳から20本／日吸えば6人に1人、サイコロを振るような確率です。ほとんど全てのがんの発生に関係し、心筋梗塞、脳梗塞、肺気腫、慢性気管支炎、歯周病などさまざまな病気の原因にもなっています。さらに多くの病気を悪化させ、治療効果も低下させます。全身麻酔での手術後には肺炎も起こしやすくなります。

軽いタバコなら大丈夫でしょうか。実はフィルターに細工をして測定値を低くごまかしているだけなので、箱に表示された数値の10～150倍ものニコチンが含まれています。からだが満足できるニコチンの量が決まっているため、軽いタバコに変えると本数が増えたり、深く吸い込んだり、根元まで吸ったりして吸い込む煙の量は多くなります。つまり、ニコチンやタールの吸収量が減少しないばかりか、一酸化炭素などは増加し、健康には逆効果です。節煙も1本1本丹念に吸うようになるため、ほと

1971年3月 福井県立藤島高等学校 卒業  
1984年9月 小林病院(福井市) 副院長  
1987年4月 石川県立中央病院呼吸器外科 医長  
1992年1月 福井県済生会病院呼吸器外科 部長  
日本肺癌学会 評議員  
福井県がん委員会 肺癌部会委員

んど効果は得られません。

周囲のタバコを吸わない人への影響はどうでしょうか。先端から立ちのぼる副流煙には吸い口から吸う主流煙よりも有害物質がはるかに多く含まれ、そばにいるだけでいろいろな健康障害が起こります。とりわけ、喘息や狭心症の患者さんにとっては命に関わる問題です。

何十年も吸い続けてきた場合に、今さら止めても無駄でしょうか。そんなことはありません。血圧や脈拍は禁煙開始直後から正常化へ向かい、2～3週間で呼吸も楽になり、5年以上経てばがんの発生率も低下してきます。

ところで、福井県済生会病院は平成14年10月から全館禁煙となりました。病院内からは喫煙できる場所は一切姿を消しました。病院には病気を診断し治療するだけでなく、健康に関する知識を広め健康社会の形成に奉仕するという使命もあると考えられます。

さて、喫煙者の中にもできれば禁煙したいと思ってる人が多いようです。タバコが止められないのは「ニコチン依存症」のせいと、禁煙するといろいろな禁断症状が出現します。このためかつての禁煙はとてもなく苦行でしたが、今はニコチンガムやニコチンパッチが助けてくれます。いくつかのコツを覚え、上手に使えば意外に簡単に止められます。ぜひ、お近くの薬局や、禁煙外来のある病院にご相談下さい。ご自身のこと、ご家族のことを考えて・・・さあ禁煙にトライ！

### ■ 出席 ■

本クラブの各会員はクラブ例会に出席しなければならない。会員は、本クラブの例会に出席したものとみなされるには、例会に充当された時間の少なくとも60パーセントに出席するか、または、次のような方法で欠席をマークアップしなければならない。

本クラブの例会に定例時の前14日または後14日以内に、他のロータリー・クラブまたは仮クラブの例会に充当された時間の少なくとも60パーセントに出席すること。

#### 出席報告

1209回 例会	会員数	当 日 出席者数	Make up	出席率
例会日 9/11	45	36	5	91.11%

### ■ 終結 — 欠席 ■

- ① ロータリー年度の各半期間において、マークアップを含むクラブ例会出席率が少なくとも60パーセントに達していないなければならない。
- ② ロータリー年度の各半期間に開かれた所属クラブの例会総数のうち少なくともその30パーセントに出席しなければならない。
- ③ 連続4回例会に出席せず、またマークアップもしていない場合、自動的に終結するものとする。

### 例会変更受付のみクラブ名

- 10/9(水) 鯖江北……定款第5条第1節適用
- 10/24(木) 福井……職場訪問例会のため
- 10/24(木) 武生府中…ミニライラ開催のため
- 10/30(水) 敦賀……夜間例会開催のため
- 11/12(火) 福井南……職場訪問例会開催のため

### ニコニコ箱

中山RC様、上山博中山RC会長様、小見山会長  
石橋幹事、藤本君、林田恒正君、東君、本田君、川中君  
金君、北昭弘君、北勇一君、前田君、増澤君、南君  
南出君、水上君、中島君、中山君、野尻君、下田君  
高嶋君、竹澤君、塚田君

釣部幸雄君、山岸君	本日の合計	76,000円
山下君、横山君	前回迄の合計	483,000円
吉川君	本日迄の累計	559,000円
	年度との比較	686,000円

### ロータリー財団特別寄付

本日0件	計	0円
本年度累計		97,000円

### ロータリー財団ベネファクター積金

岩崎君	本日1件	計	10,000円
	本年度累計		40,000円

### 米山奨学特別寄付

本日0件	計	0円
本年度累計		87,000円