



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？

例会場：厚木アーバンホテル

例会日：毎週金曜日 12：30～13：30

事務局：厚木市栄町1-16-15 厚木商工会議所2階

厚木県央ロータリークラブ令報

<http://www.ken-ou-rotary.gr.jp/> e-mail : info@ken-ou-rotary.gr.jp TEL : 046-222-5811 Fax : 046-222-5821

**UNITE
FOR
GOOD**

よいことのために
手を取りあおう

2025-26年度

RIメッセージ

「よいことのために手を取りあおう」

厚木県央ロータリークラブ テーマ

「心に響く親睦 心に響く奉仕」

会長 山口昌興

副会長 土屋義行

幹事 佐藤新也

第1225回例会 (2026年1月23日)

■点鐘 …山口昌興会長

■斉唱 …我等の生業

■ゲスト紹介



社会医療法人三思会 日野浩司様



社会医療法人三思会 中橋真弓様

■会長報告

- ◎国際ロータリー日本事務局より より
 - ・PHF (ポールハリスフェロー) 認証バッジ
- ◎ロータリー米山記念奨学会 より
 - ・2025-26年度下期普通寄付金のお願ひ
 - ・米山功労者 感謝状
- ◎IM実行委員会 より
 - ・IMについてのお願ひ

■スマイル

山口昌興会長・佐藤新也幹事

本日はクラブ管理運営委員会担当例会です。日野先生よろしくお願ひ致します。

クラブ管理運営委員会

武藤元秀君・森 志朗君・土屋義行君・能勢健一君
岩堀美子君・石井 卓君

本日は社会医療法人社団『三思会』常務理事 法人本部長 日野浩司様による卓話例会です。健康にターゲットをしぼり、食生活・睡眠の大切さについてお願ひさせていただきました。宜しくお願ひ致します。

松本 豊君

日野様、中橋様、本日は御来場いただきありがとうございます。卓話楽しみにしております。

春日清則君

土屋会員の奥様、りつ子にスマイルします。

臼井欽一君・守屋孝則君・和田貴樹君・立脇孝二君
松澤修身君・神崎 進君・北村正敏君・今井美咲君
遠藤典孝君・大谷 元君・荻野洋一君・関野耕正君
スマイルボックス

■会長タイム



皆さん、こんにちは。ここ数日、全国的に寒波が到来し、かなり冷え込んできました。体調を崩しやすい時期でもありますので、どうか皆さまご自愛ください。

本日の卓話は、東名厚木病院 日野浩司先生にお越しいただいております。私の会社も毎年、東名厚木メディカルサテライトクリニックで健康診断を受けており、日頃より大変お世話になっております。

この寒い時期こそ、日頃の健康管理をあらためて見直す良い機会ではないかと思えます。本日は、私たち一人ひとりの健康維持に役立つお話を、ぜひ楽しみにお聞きいただければと思います。日野先生、本日はどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、IMが2月15日、海老名の地で開催されます。現在、当クラブの出席率は48%と、グループ内で最も少ない状況です。例会ですので、3日前まで登録が可能です。ぜひ松本AGを盛り上げるためにも、皆さまのご出席を心より願ひいたします。本日もどうぞよろしくお願ひいたします。

■今日のお花



ダリア（メキシコ）

花言葉（気品・希望・栄華）

スプレーバラ（中東）

花言葉（温かい心・包容力）

■例会「自分が健康である為に！」

担当：クラブ管理運営委員会

講師：社会医療法人社団三思会 常務理事 法人本部長 日野浩司様

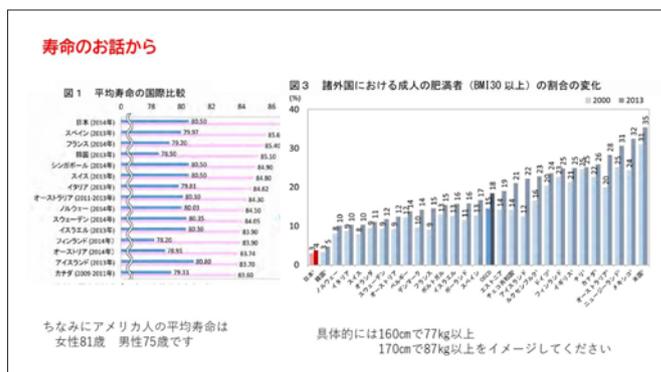
今回の例会では『自分が健康である為に！』と題して、社会医療法人社団 三思会 日野浩司先生をお招きしました。

日本は世界一の長寿国となりましたが、最期に癌などでなくなる方が最近、特に多いそうです。普段の生活習慣や食生活など、事象を交え、日本人のための癌予防法について卓話して頂き、メンバーが今後もロータリアンとして充実した人生を歩み続け、そして出席率向上につながればと思っております。

第1225回 厚木県央ロータリークラブ例会 卓話

自分が健康である為に！

社会医療法人社団 三思会
日野浩司



英 オックスフォード

環境要因とは…

悪化要因

1. 喫煙
2. 貧困
3. 運動不足
4. 睡眠不足
5. 精神的ストレス
6. 経済的ストレス 公営住宅に住んでいる
7. 頻繁な昼寝 1時間以上の昼寝 (睡眠慣性)

良好要因

1. 高収入
2. パートナーとの同居
3. 運動
4. 睡眠 7時間以上
5. 教育年数
6. テーズの摂取
7. 日光に当たる

日本人向け「がん予防に近い食事」例

- ごはん (白米 + 雑穀)
- 味噌汁 (減塩)
- 焼き魚 or 煮魚
- 野菜のおひたし
- 納豆
- 果物少量



★ **昔ながらの和食 (減塩版) **は、がん予防の観点で非常に優秀です。

まとめます

日本人のためのがん予防法

喫煙: たばこは吸わない
他人のたばこの煙をできるだけ避ける

飲酒: 飲むなら、節度のある飲酒をする
1日の量を超えない

食事: 偏らずバランスよく
・塩辛い食品、食品の摂取は最小限にする
・野菜や果物不足にならない
・飲食物を熱い状態でとらない

身体活動: 活発な身体活動
日常生活を活動的に

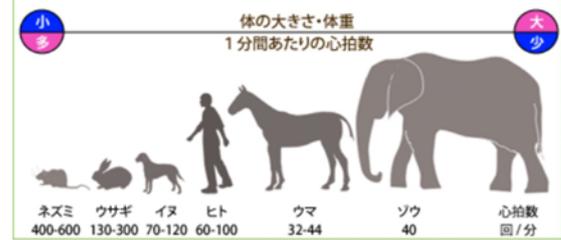
体形: 適正範囲内になるよう体重管理する

検診: 肝臓ウイルス感染検査と適切な検診を機会があれば1年1回感染検査を

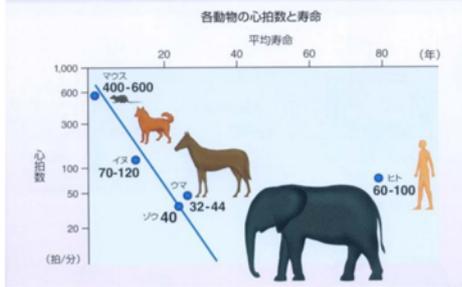
国立がん研究センターがん情報対策センター資料を基に作成

話は少し変わりますが…

哺乳類の大きさと1分間あたりの心拍数の比較



一般的に、ほ乳類では心拍数が高いほど、寿命が短くなります。



ネズミもゾウも、心臓は15億回打って止る。生物学的にみると、人間の寿命は26.3年です。

ゾウの時間・ネズミの時間

本川達雄



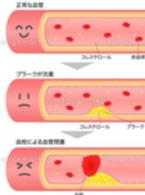
血圧が高いとどうしていけないの？

血圧が高い状態が続くと、体にはどのような影響があるのでしょうか。

高血圧が続くと、血管の内側に常時圧力がかかることで内壁が徐々に厚くなり、「動脈硬化」と呼ばれる状態になります。動脈硬化が進むと、血管の弾力性がなくなり、血栓やプラークが生じて血管が詰まりやすくなります。その結果、脳梗塞や脳出血を引き起こす可能性が高まります。

さらに、血液が流れにくい状態は心臓にも負担がかかるため、心臓の筋肉が厚くなる「心肥大」といわれる状態を引き起こします。心肥大になると心臓の機能が低下し、心疾患や狭心症のリスクにつながります。

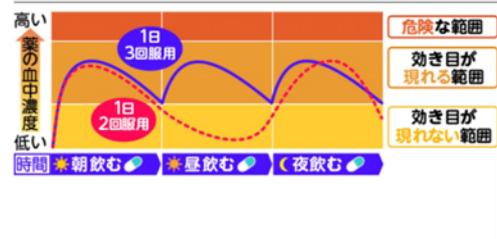
脳卒中 脳出血・脳梗塞
心筋梗塞・狭心症
慢性腎臓病



皆さん、血管は大事にしましょう
すべての病気にかかります。

薬を1日に何回飲むかは理由がある

3回飲む薬を2回飲む場合



医療トリビア

- 1: 脳は痛みを感じない？ (脳自体は痛くなく、脳を手術されても痛くない？)
- 2: 赤血球の寿命は120日
- 3: 肝臓は80%切除しても大丈夫？
- 4: 胆嚢はなくても大丈夫？ (胆石の手術はどうやっているのだろう？)
- 5: 甲状腺はどこにある？ 何の役目があるの？
- 6: 発熱は体にとって良い反応なの？
- 7: 痛みは体にとって良い反応なの？
- 8: がん細胞は毎日できているの？
- 9: 風邪の原因は細菌それともウイルス？
- 10: エッセンって何のこと？

ご清聴ありがとうございました



神奈川県がん診療連携指定病院

■ 四つのテスト



立脇孝二君

■ ソングリーダー



遠藤典孝君

■ スマイル発表



守屋孝則君

■ ロータリの友紹介



今井美咲君

■ PHF 認証バッジ授与



佐藤新也君



佐藤拓也君



松本 豊君

■米山功労者感謝状授与



遠藤典孝君



佐藤新也君

■新会員セレモニー



木村雄大君



■出席報告 <会員 36 名、出席対象 33 名>

1月23日例会	出席 29 名	欠席 4 名	出席率 87.88%
---------	---------	--------	------------

