



週報

VOL XVI

佐 沼 ロ ー タ リ ー ク ラ ブ

LET SERVICE LIGHT THE WAY

奉仕の灯で 道を照らそう

例会場 七十七銀行佐沼支店ホール TEL(2)-2577
例会日 毎週木曜日 12.30~13.30
事務所 振興相互銀行佐沼支店 TEL(2)-2547

会長 千葉重雄
幹事 大河内 清
週報 白石謙造 村上武彦 小林忠秋
阿部正美 秀 義弥

第778回例会

1980. 3. 13 No.30

- ◎ 本日の出席率 35名中26名出席 出席率
欠席会員 秀会員、村上会員、太田会員、氏家康秀会員、
布施孝雄会員、氏家良人会員、若見会員、佐々木
源祐会員
- ◎ メーキャップ 遊佐新治郎会員、布施孝雄会員、遊佐徳
郎会員
前回修正出席率 91.42%
- ◎ 本日のビジター 田松偉男会員(気仙沼RC)
- ◎ ニコニコボックス
 - 千葉春男会員
3月20日、63回目の誕生日を迎えられます。おめで
とうございます。
 - 壹岐会員
3月17日、23回目の結婚記念日を迎えられます。
おめでとうございます。
 - 二階堂会員
3月18日、50数回目の誕生日を迎えられます。お
めでとうございます。
 - 布施孝之会員
次男、孝二君が佐沼中学校を卒業されました。おめで
とうございます。
- ◎ 会長要件
先週、理事会の議題に、次年度会費増額の件と年次大会
参加者の件が討議されました。会費増額につきましては、
本部負担金等の増額及び各種大会の登録料の値上り、ロー
タリーの各用品の値上り等各種増額になっており、運営の
支障にも影響してまいりまして会計も大変苦勞してござい
ますので現在の会費を4半期5,000円アップし月1,000
0円、年間12万円に増額したいと思います。何分とも皆
様の御理解と御協力の程お願いしたいと思います。
年次大会参加につきましては4月26日、北上市民会館
にて開催されますが出席義務者として、現会長、幹事、各
奉仕委員長となっておりますが、その他の会員の方も大勢
の御参加をお願い申し上げます。尚、配車及び宿泊等は4
月に入ってから幹事よりお話しがあると思います。
- ◎ 幹事報告
 - 252地区会長・幹事部会が3月30日、涌谷公民館
にて開催されます。次年度ICJFのホストクラブ及び

分区代理の選出、親善ゴルフについて又、慶弔費その他、
各クラブの規定内容を調べ、内規等を申し合わせて決め
たいと思うことを討議致します。スピーチとして福島パ
ストガバナーがフィリピンのRCの訪問談をなさるとい
うことです。

- 白石北ロータリークラブ創立10周年記念式典の御案
内

期日 4月20日 12時30分登録受付
場所 白石市民会館 登録料1,000円
記念講演 藤山一郎(東京西RC)「この道ひとすじ
50年」
ゴルフ大会 4月19日9時スタート 仙台グリーン
ゴルフクラブ

- ◎ 親睦委員会 壹岐委員長
今年度年次計画に組み込んでおります米山記念館探訪の
件ですが、4月21日出発の予定でしたが一週間後の4月
26日に年次大会が開催されますので、少しのばして5月
5、6、7日に実施したいと計画を立ててみました。沼津
北RCにこの計画の手紙を差し上げた結果、大変乗り気にな
っておりまして挙げてお待ちしておりますということど
す。沼津北RCの例会は火曜ですので、当日なら大変都合
がよろしいかと思えます。又、丁度その時期沼津はつつじ
の満開の時期でもあり、米山記念館の周辺の景色は大変よ
ろしいかと思われまして又、近くに美術館とか井上靖の文
学館もあり、一緒に鑑賞できますので皆様ふるって御参加
いただければ幸いです。
- ◎ 職業奉仕委員会 千葉春男委員長
優良従業員表彰を3月27日に行いますが、当日昼食後、
表彰式にうつりたいと思います。記念品としてロータリー
のマーク入りアルバムを用意致しました。現在13名の表
彰予定です。よろしくお願い申し上げます。
- ◎ 今週のスピーチ 佐藤文昭会員「タバコの害について」
タバコをお吸いの方、大変耳ざわりのことと思えますが、
これを御参考にして自分でコントロールしていただければ
幸いです。WHO世界保健機構というものがあります。た
とえば天然痘の終焉等を発表する等、世界的な機構ですが、
そこで今年を喫煙キャンペーンの年ということに決めたそ
うです。タバコの害というもの医学的に証明されてきた

のがここ10年間の間なそうで、タバコが健康によくないということが医学的に立証されているようでございます。アメリカ、イギリス等では喫煙人口が年々減少しています。ところが、我が国ではタバコについての害の認識があまりというか、無知というか、成年男子の約70%が喫煙人口であります。悪いことに最近では若い女性に喫煙人口がふえつつあるのが事実です。今年の1月に専売公社が昨年1年間の全国タバコ喫煙率の調査の発表では男では毎日吸う人が成人男子の70.4%、ときどき吸う人が2.7%です。前年度にくらべて約1.6%の減少であります。女性では毎日吸う人が12.6%、ときどき吸う人が2.8%、合計15.4%対前年比0.8%の減少をしめております。昭和40年の喫煙率は男性は79.1%、女性は15.4%でこの15年間に男性は約6%が減少していますが、女性は横バイの傾向を示しております。アメリカでは40年度に53%の喫煙率が35%に減少し、ヨーロッパでは現在50%以上の喫煙率を示す国は西ドイツのみで、その他の国ではそれ以下であって、日本の70%以上の喫煙率の国は世界の文明国と自負している国の中では日本が最高です。

タバコの害については1960年代より医学的に研究されて報告がありますが、特に問題なのがシガレット紙巻タバコでありまして、紙巻タバコを吸った場合の煙の中には、約4000種類の物質が含まれています。その中にはっきり有害であると指摘されているものが3つあります。一酸化炭素、ニコチン、タールの3つであります。そのうち一酸化炭素はガス中毒の原因となるものですが、煙の1~5%が一酸化炭素なのです。これは赤血球(酸素を体の中に運搬する役目)の中でヘモグロビンと結びつきやすく、タバコを吸う方のヘモグロビンの15%迄は一酸化炭素が欠乏している。そのため酸素を運ぶヘモグロビンの量が阻害されている。それが持続的に酸素欠乏の状態をきたしている。それが一酸化炭素が有害な原因である。その状態を続けると一般的に運動機能が低下する(酸素が不足するので)又、冠状動脈いわゆる狭心症とか心筋梗塞等おこす恐れがあるとかが冠動脈、心臓を冒す恐れ誘発、誘発をしやすいことと、又、タバコを吸う妊婦にはタバコを吸うことにより胎児の発育を阻害する(一酸化炭素があるため)といわれております。

次にニコチンの害については前から言われておるようにタバコ中毒の原因といわれ、ニコチンの害が筆頭に上げられておりますが、これは量によって違いますが神経系を刺激する心臓血管系に非常に強く働きかけ、これがありますと脈拍が増加し血圧が上がる、ことに最高血圧が上がる傾向を示します。

タールはガンの原因としてガンの原生物質としては昔から非常に著明に知られている物質です。タバコの煙の中のこのタールを吸いますと、どうしても局的反応して肺ガンを誘発すると言われております。実験的にも大分証明されております。タバコの煙の中の4000種類の中からこの3つだけをとり上げてもらいぶ害があるということが医学的にも証明されております。

タバコを吸う喫煙と寿命及び疾病の関係として、英国医師会で長期に追跡調査の結果によりますと35才以上の喫煙者は65才になるまではタバコを吸わない方の2倍以上の割合で死亡率が高いということです。数字的に計算すると、タバコ1本吸うごとに5分30秒の寿命を縮めているというデータがでております。しかしながら、10~15年間タバコを吸うのをやめると、もと通りになると言われております。気がついた時に15年間やめれば吸わない人と同じ寿命に戻るといふわけです。いまからでも遅くはありません。又、アメリカ医師会では冠状動脈の疾患にかかる

割合は、1日タバコを40本以上吸う人は吸わない人の約3倍の危険度があるといっております。又、肺ガンについては1本でも吸う人は吸わない人より、その危険度は約10倍になり、1日40本以上吸うヘビースモーカーの場合は約20倍の危険度になるというデータがでておるようです。消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)のある方のタバコの吸う方は潰瘍になるということより再発しやすいというデータがでており、潰瘍のある方、あつた方はなるべくタバコを吸わないようにした方がよいと思われま

す。最近注目されている言葉の中に自動的喫煙という言葉があります。これはタバコを吸わない人が、吸っている人の煙を吸った場合はタバコを常時吸っている人と同じ害があるといわれています。特に自動的喫煙が悪影響をうけるのが胎児に対する影響で、タバコを吸っている妊婦から生まれた子供とタバコを吸わない妊婦が生んだ子供の体重は約200g少ないというデータがあり、出生時の体重は2500g以下の子供が多いし又、死産及び出生より一週間以内に死亡する率が30%位高いともいいます。あきらかにタバコを吸っている母親から生まれた子供には、子供自身タバコを吸わなくても喫煙の害がみとめられるといひま

す。狭心症をもっている方が、せまい室で3人のタバコを吸う人と一緒におりまして、3人が1時間に5本ずつのタバコを吸うと必ず狭心症の発作を起すそうです。ひんばんに窓を開け空気を入れかえても発作は起るそうです。それだけ他人にもめいわくがかかるというキャンペーンです。

自動的喫煙によって非喫煙者として、タバコを吸わない方でも心臓欠陥、機能心臓とか血圧が高い動脈硬化とか心臓欠陥機能の変化のある方、又、呼吸器系統の欠陥のある方(喘息、慢性気管支炎、気管拡張症等)の疾病のある方は自分がタバコを吸わなくとも、そのもつ病を悪くする原因になりうるということです。それで飛行機、その他でも喫煙できる所と禁煙のところに分けるところが一般に多くなつてきていることです。

アルコール慢性中毒症を直すための治療法があるようにタバコ中毒症を直すこともできるわけで、禁煙クリニックと申しまして昭和42年から東京衛生病院が行ってますが、5日間でタバコをやめさせることができると申しております。内容は注射とか薬物にたよらないで、集团的、心理的応用とかセルフコントロール、好気心をする事により5日間でタバコをやめさせてみせますというクリニックなようです。今迄1万人が指導を受けられて、その結果5日間で80%~95%の方が一時タバコを禁煙されていると申します。ただし、問題は再発であります。1年後の禁煙率は40%位になり、あとの方は1ヶ月後~3ヶ月後に再喫煙する方が多いようです。ですから短期間の禁煙はたいしてむづかしくはないと申しております。但し、長期間の禁煙はむづかしいのですが、自分の体の健康に非常に関心を持たれる方(胸がくるとか)は長期間にわたりタバコをやめられる方が多いことです。又、ジョッキングとか運動で気分転換ができる方、それを強固に続けていける方、結局は意志の強い方は完全に禁煙できる方です。

タバコを吸うと非常にうまいと思う方=陽性喫煙者。2つめはいらいらして不安におちいりやすい方=陰性喫煙者。3つめはなんとなくタバコに手を出す方=習慣性喫煙者。4つめはタバコを生きがいの思っている方=依存型喫煙者。

1、2、3の方は禁煙も自分次第でできるようですが、4の方はなかなか禁煙は困難であるという結論になっております。

受