



会長 菅原慶一
幹事 小野寺伸浩
会報 高田次雄 村上武彦
 森田峯男
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2679回例会 2019. 1. 31 No.28

本日の出席率

・本日の出席率 63.46%

ニコニコボックス

- ・菅原慶一会長 先週の新年例会、多くのご参加ありがとうございました。佐藤敬喜会員のスピーチ大いに期待します。
- ・杉田広仁会員 先週の新年例会にて、古稀のお祝いありがとうございました。
- ・佐藤敬喜会員 今日のスピーチ宜しくお祈いします。
- ・布施孝之会員 昨日の河北新報「ティータイム」欄に菅原慶一会長のお袋さんの投稿が掲載されておりました。これからは親孝行して下さい。
- ・村上武彦会員 スピーチに期待して。
- ・飯塚仁哉会員 佐藤敬喜会員の歯に関する歯ごたえのある話を聞かせて下さい。
- ・江川元徳会員 インフレ率190万%、こわいです。南アメリカのある国、日本での暮らし、幸です。
- ・八谷郁夫会員 佐藤敬喜会員のスピーチ、期待しております。
- ・菅野幸一郎会員 佐藤敬喜会員のスピーチにご期待致します。
- ・高田次雄会員 寒暖を繰り返す“亥”の年、寒さが続く様です。油断するとすぐ追いかけてくるのが風邪とインフルエンザ。朝食をしっかり取って寒さに負けない様に頑張りましょう。本日のスピーチ、佐藤敬喜会員、楽しみに勉強させて下さい。
- ・菅原文之会員 佐藤敬喜会員のスピーチに期待して。鈴木彦太会員の病状について、歩行は、つかまりながらではありますが、かなりの距離を移動出来るようになったとの事です。それに伴って顔の表情も良くなったそうです。3月頃をめどに豊里のリハビリ施設に移す計画だそうです。皆様よろしくとのことです。

- ・猪股育夫会員 佐藤敬喜会員のスピーチに期待申し上げます。
- ・小野寺伸浩幹事以下 本日のスピーチに期待して。氏家良典会員 佐竹孝行会員 遠藤光則会員 佐々木源悦会員 熊谷敏明会員 布施孝尚会員 山田正会員 武川毅会員 及川昭宏会員 佐藤早智子会員 及川富男会員 大畑好司会員 加藤亮会員 二階堂恭子会員 以上、ありがとうございました。

会長要件 菅原慶一会長

先週は、ロータリークラブ・レディーズ会合同の新年例会でした。例会に先立ち古希、喜寿を迎えられた会員の方々を対象にして、以前、当ロータリークラブ会員であった羽黒神社の小野さんに会員の方々の商売繁盛、家内安全共々祈願していただきました。今年は必ずや良い年になることと思います。それに続く新年例会、そして「祝歳会」では歌あり、踊りありの楽しい時間を持てたと思います。阿部靖公会員による「マグロ解体ショー」は今年も大いに盛り上がりました。持ち帰ったマグロは会員の各々の家庭で美味しく食べていただいたことと思います。担当の加藤亮委員長をはじめとする親睦活動委員会の皆様には、大変お疲れ様でした。こころから感謝申し上げます。

早いもので1月も今日で終わり、明日からはもう2月に入ります。まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも相変わらず猛威を奮っているようです。体調管理に努めてこの冬を乗り切りましょう。

幹事報告 小野寺伸浩幹事

- ・ロータリー日本財団より 確定申告用寄付金領収証が届く

- ・登米市錦織公民館より 東和総合運動公園の年間仮予約調整について
- ・仙北郷土タイムスより 広告掲載の新聞（1月号）が届く
- ・2月のロータリーレート 1ドル=110円

各委員会報告

- ・ロータリー財団委員会（佐藤敬喜委員長）
ロータリー日本財団より、昨年1月～12月までの寄付に対する領収証が届きました。今年度から1人2,000円クラブより出していただきましたので、会員全員に領収証が送付されてきました。申告の仕方についてはホームページでご覧下さい。今後ともよろしく。
- ・親睦活動委員会（加藤亮委員長）
先週のレディーズ会と合同で開催しました新年会には多くの方々にご参加いただきありがとうございました。お陰様で「歳祝い」から「マグロ解体ショー」まで終わらせていただくことが出来ました。
- ・米山記念奨学会委員会（佐々木源悦委員長）
米山記念奨学会より送付されてきました領収証をお渡ししております。まだの方はご連絡下さい。財団設立50周年記念グッズのネクタイが、まだ残っているそうです。ご希望の方はご連絡下さい。

今週のスピーチ

「女性が長生きするのは何故か」 佐藤敬喜会員

私が、ケアハウスを始め介護保険に関わるようになってきた中で、施設の入居者の方々を見ますと女性の方がはるかに多いのです。長寿国として知られる日本ですが、男女ともに平均寿命が長いものの、特に女性の平均寿命は常に男性を6～7歳ほど上回っています。なぜ女性の方が長生きなのか。一般的にはホルモン分泌の違いであると言われておりますが、その他にも要因があります。

男性より女性の方が長生きするというのは世界的な傾向で、世界の100歳以上の長寿者の上位を女性が占めています。日本人の平均寿命は男性が81.09歳なのに対し、女性は87.26歳で、女性の方が6.17歳長くなっております。

女性が長生きなのは日本に限ったことではなく、世界的にみても女性の方が平均寿命は長く、発展途上国でも女性の方が長生きであることが多いそうです。一般に人の死亡率が減り始めたのは19世紀の中頃からであり、医療が発達しワクチンが開発され、食事内容がよくなったことなどが、人の長生きにつながったとされています。そしてこの頃からすでに、女性が長生きする傾向が出始めていたそうです。男性と女性の間で平均寿命が異なるのは、環境の違いによるものだけでなく、男女で体の作りが異なることが大きな原因となるようです。

・エネルギー消費量の違い

個人差があるものの、一般に男性の体は筋肉質であり、女性の体には脂肪が多くついています。筋肉の多い男性の方が基礎代謝量は多く、基礎代謝量の少ない女性の方が省エネルギーで効率よく生きていけます。

また基礎代謝量が少ない方がどんな環境にも適応しやすいと言われております。

・ホルモン分泌の違い

女性の体内では女性ホルモンが分泌されており、エストロゲンには高血圧を抑制し、コレステロール値を下げる働きがあります。そのため女性は男性よりも心血管疾患が少ないのです。また寿命に大きく関係すると言われるアディポネクチンも、女性の方が多く分泌されるとのこと。アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンであり、血流を良くして高血圧を防ぐほか、もろくなった血管を修復し動脈硬化を予防する働きなどがあります。

・女性はメンタルが強い

個人差がありますが、一般に女性はコミュニケーション能力が高く、周囲の人と話すことで悩みやストレスなどを発散しやすいのに対し、男性の場合は孤独に陥りやすく、一人で悩みやストレスを抱えることがしばしばあります。

・生活習慣の違い

過酷な仕事は男性が受け持つことが多いこと、女性に比べ行動力のある男性には不慮の事故が多いこと、また喫煙や飲酒は男性の方が多く、生活習慣の違いが寿命の差となって現れます。寿命とは個人の生活習慣が反映されるものであり、普段の心がけ次第で寿命を大きく伸ばすことが可能です。

・女性と更年期障害

女性には、閉経の前後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することから、更年期特有の症状がよくみられます。ほてりと発汗（ホットフラッシュ）、冷え、イライラ、めまい、動悸、息切れ、頭痛、疲労、不安、不眠、憂うつ感などが代表的な症状です。これらがいくつか重なり、検査をしても個別の原因がはっきりしないため「不定愁訴」とも言われています。これらは、エストロゲンの減少が自律神経に影響を及ぼし、さまざまな調節機能が乱れることで起こる症状です。

・男性と更年期障害

最近では、中年男性にもよく似た症状が起こることもわかっております。男性の場合、加齢によって男性ホルモン（テストステロン）が減少していきます。女性のエストロゲンほど急激な変化ではありませんが、それだけ症状が自覚しにくいともいえます。

手足の冷え、イライラ、動悸、息切れ、不眠など、女性と共通の症状がみられますが、なかでも特に多いのは、疲労感や倦怠感です。疲れがなかなかとれず、体力が落ちたと感じる人が少なくありません。また、仕事や趣味に対する意欲や気力がなくなる、といった症状もみられます。テストステロンは活力や積極性の源泉となるホルモンだけに、その減少が影響していると考えられています。更年期障害になると、メタボリックシンドローム、心筋梗塞、脳梗塞やがんの生活習慣病のリスクが高まることもわかってきました。

一人で悩みやストレスを抱えることなく、明るく元気な毎日を過ごし長生きしましょう！