

Rotary



# 稲沢ロータリークラブ週報

承認日：昭和 38 年（1963 年）12 月 6 日 会長：永井伸治／副会長：小島洋一  
 例会日：毎週水曜日 12：30～13：30 幹事：金森貴史／編集：広報会報委員会  
 例会場：尾張大國霊神社（国府宮） E-mail：rcinazawa@gmail.com  
 稲沢市国府宮一丁目 1 番 1 号 URL：“http://www.inazawa-rc.org/”  
 事務所：〒492-8213 稲沢市高御堂 1-2-1（林商事ビル 1 階）  
 電話：0587-24-0740 FAX：0587-89-0265 事務局携帯電話 090-4853-5262



世界に希望を生み出そう

2023-24 RI会長  
 ゴードン R. マッキナリー

～稲沢 RC2023-24 年度会長方針～  
 創立60周年を祝おう ROTARYで  
 つながろう 未来へつなげよう

本日の例会プログラム 第 2858 回例会 4 月 24 日（水）

例会場：尾張大國霊神社 卓話：テーマ「日銀マイナス金利解除と資産防衛」  
 スピーカー：新井仁志 会員  
 IAC 例会（17：30）



## 第 2857 回例会報告 4 月 17 日（水）晴れ No. 33

☆点 鐘☆	会長 永井伸治
☆司 会☆	会場副委員長 菅原勝行
☆唱 和☆	それこそロータリー
☆ビジター☆	
☆会長挨拶☆	会長 永井伸治



去る 4 月 13 日（土）、あまロータリークラブ様創立 55 周年記念式典並びに祝宴が、名鉄グランドホテルにて盛大に開催されました。私も金森幹事と共に出席させていただき、西尾張分区内友好クラブ会長幹事の皆様と共に祝いして参りました。タケ小山氏による「屋根裏から見た世界のゴルフ事情とゴルフの楽しみ方」をテーマの記念講演は、丁度マスターズ開催中ということもあり、興味深く拝聴できました。

今日は、稲沢市民病院様をお借りしての職場例会です。病院事業管理者 加藤健司先生、後ほど「腰痛について」のテーマで卓話をお聞かせいただく高安正和先生には、大変お世話になりますが、最後まで宜しく願います。

さて、私が日頃から気にかけている健康法は、出来るだけ精神的ストレスを負わないことと、他人にも精神的ストレスを与えない様に過ごすことです。しかし、つい溜め込んでしまった精神的ストレスを発散させるのは、楽しい仲間と会食して大いに笑うことです。そこで、精神的ストレスを無くし、自然免疫力を高め、

健康的に暮らすために重要な「長寿遺伝子」と「NK（ナチュラルキラー）細胞」についてお話しします。

人を若く活動的に保つ長寿遺伝子の働きを鈍らせる要因の一つに、満腹や栄養過多が挙げられるそうです。見方を変えると、長寿遺伝子の働きを活性化させるのは、「満たされた」状態ではなく、「足りない」状態、つまり、フルではなくハングリーであることなのです。もう一つ、病気に打ち勝つ免疫力を高める NK 細胞の機能を高める方法には、快食、快眠、快便に加え、適度な運動、バランスのよい栄養、それにワクワクして楽しむことと、笑うことが効果的なのだそうです。

もちろん、人生には楽しいことばかりではなく、辛いこと、楽しくないこともあります。しかし、この豊かな国で生活し、衣食住にも恵まれている私たちが、長寿遺伝子のスイッチを入れるには、敢えてハングリーな状態を作る必要があるのかも知れないと言うことを自覚し、長寿遺伝子と NK 細胞を最大限活性化させて、健康で長生きしたいものです。

さあ、皆さんは、私永井が提唱する科学的事象を信じることが出来ますか？そして、いかに自分の生活に活用しますか？

### ～Today's Information～ ◆◆報告事項◆◆ ◇◇幹事報告◇◇ 幹事：金森貴史

◆台湾東部地震義捐金について  
 地区を通じてガバナー会より第 3490 地区(台湾東部)への支援について連絡がありました。各地区で義捐金をとりまとめますので、ご賛同いただける方はカエル募金箱へご協力よろしくお願い致します。

### ★出席報告★ 報告者：会員組織委員長 加藤太平

会員総数	53 名	前々回修正	4 月 3 日
出席人数	31 名	出席人数	36 名
会員数	(内免除者 4 名)	会員数	(内免除者 6 名)
欠席者数	22 名	メイクアップ数	5 名
	(内免除 8 名)		
出席率	68.99%	修正出席率	87.23%

### ☆ 例会 臨時変更通知 ☆

クラブ名	月/日(曜日)時間	メイクアップ会場

今週のメイクアップ 石黒港・伊藤浩一・足立三千夫・横井定・水野厚司 (D2760)

### ☆ 例会 日程 ☆

5 月 1 日（水）	5 月 8 日（水）12：30	5 月 15 日（水）12：30	5 月 18 日（土）
休会（定款 7-1） IAC 例会（17：00）	幸福例会 会員表彰 第 11 回理事会（例会後） 準備理事・委員長会議（例会前）	卓話： 第 8 回創立 60 周年記念実行委員会（例会後）	春の家族会

◇ ◇ ニ コ ボ ッ ク ス 報 告 ◇ ◇

報告者：ニコボックス委員長 水野厚司

永井 本日は市民病院をお借りしての職場例会。加藤先生、高安先生、お世話になります。

金森 今日市民病院でお世話になります。

横井 健診でスタッフの皆様にお世話になりありがとうございました。

加藤(太) 健康診断を受信させていただきました。ありがとうございます。

山崎 高安様お世話になります。

永井 思わぬ誕生日プレゼントを頂き恐縮です。明日のゴルフ頑張ります。

渡邊 山内さん、おいしいケーキをありがとうございました。弟さんによろしく。

山崎・水野 永井会長、先日はお世話になりました。

成田 在籍表彰を頂いて

成田 ホームクラブ欠席のお詫び

永井・小島・金森・鈴木・奥・田中 卓上花を頂いて

◇◇講演のタイトル「腰臀部痛の予防・治療」◇◇

内容

1. 脳神経外科医が“背骨疾患”を診る意味
2. 腰臀部痛の原因
3. 予防法
4. 診断
5. 治療

1. 脳神経外科医が“背骨疾患”を診る意味  
 一般に“背骨疾患”は整形外科というイメージが皆さんには強いかもしれないが、脳神経外科医は「外科医の目と技を持った神経系総合医」を目指し、広く神経系全般を対象としている。神経系には脳、脊髄、末梢神経が含まれ、脊椎脊髄外科も脳神経外科の重要な下位専門分野の一つである。現在、整形外科と脳神経外科の合同の脊椎脊髄外科専門医制度が構築されている。

2. 腰臀部痛の原因

最も多い原因は背中や腰の筋肉の痛みである。その他にも腰椎に由来するもの、腰の周りの神経痛、内臓疾患、精神的な原因がある。専門医の受診が必要な腰臀部痛は、痛みがどんどん強くなるもの、じっとしていても痛むもの、下肢の痛み・痺れを伴うものなどである。

3. 腰臀部痛の予防法

背筋に由来する痛みを防ぐことが最も重要である。これには、正しい姿勢の維持、日々のストレッチ、背筋の鍛錬が勧められる。

4. 腰臀部痛の診断

神経診察、レントゲン撮影、MRI など体に負担の少ない手段によってほとんどの診断は可能である。腰臀部痛の原因疾患として腰椎変性疾患、末梢神経疾患、その他、骨粗鬆症性椎体骨折などを鑑別する。腰椎変性疾患は下肢の痛み・痺れを伴うことが多く、中でも頻度の高い疾患は中年に多い腰部脊柱管狭窄症や、腰椎椎間板ヘルニアなどがある。また、高齢化社会となり骨粗鬆症性椎体骨折の頻度が増えている。

5. 腰臀部痛の治療

痛みの急性期には安静や鎮痛剤などの保存的治療がはじめに試みられる。それにもかかわらず痛みの改善がない場合や、悪化する場合には手術治療が考慮される。最近では体に負担の少ない手術（低侵襲手術）が普及しており、これには顕微鏡手術や内視鏡手術など様々なものがある。また、骨粗鬆症性椎体骨折には経皮的に骨折椎体に骨セメントを注入することにより速やかな徐痛が得られる。

稲沢市民病院・脊髄末梢神経センターでは受診されたその日のうちにMRIなどのすべての検査を行い、治療方針を決定することができます。腰臀部痛でお困りの方はご利用ください。



◇◇第172回 稲沢ロータークラブ ゴルフコンパの報告◇◇

報告者：ゴルフ会幹事 服部 孝徳

4月18日（木）2024年最初のゴルフ会を緑ヶ丘カントリークラブにて開催いたしました。

当日は、20名の皆さんに参加いただき、絶好のゴルフ日和の中、楽しみながら1日を満喫いたしました。皆さんの成績のほうも良い方が多かったですと感じました。途中アクシデントがありましたが、終えることができました。ありがとうございました。

優勝は真野寿樹さん、準優勝は2回連続で岡田義夫さんです。

なお、次回HCは、真野寿樹さん20.0、岡田義夫さん8.1です。

順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	真野寿樹	46	51	97	33.0	64.0
2位	岡田義夫	39	42	81	16.2	64.8
3位	金森貴史	38	44	82	16.0	66.0
4位	西村郁夫	40	42	82	15.0	67.0
5位	石黒港	48	47	95	28.0	67.0

次回の開催は、6月26日（水）涼仙ゴルフ倶楽部にて開催予定です。

