

## 第 1730 回例会報告

令和4年3月10日(木)晴

### 0.会長挨拶

#### 世界が平和になりますように・・・

会長 小口直久

世界平和を願う我々ロータリアンでやることですので、今回のお話は皆さんと共有できるものだと考えておりますが・・・

平和の祭典であるオリンピックも終了し、現在はパラリンピックが開催している真只中、2月24日にロシアがウクライナに攻め込みました。我々を含め多くの皆さんが今回のような全面的に戦争になるとは誰も予測していなかったのではないかと思います。第二次世界大戦が終わってから50年余り、世界は小さな紛争は数多くありましたが、今回のような国同士が全面的に戦う、また軍事施設だけではなく市民が生活する街、インフラの電気を供給する原子力発電所の攻撃など、民間人が亡くなるのはもとより、生活基盤の各施設を攻撃する類まれを見るロシアの横暴が目につく戦争となっております。

テレビをつければ目を覆いたくなるような映像ばかり、ネットのニュースを見てもタイムリーで送られてくる悲惨な映像が目には焼き着きます。以前ではSNSが発達する以前ではこのような映像がタイムリーで我々のもとに届く事はなかったので、戦争の悲惨さと言うものを実感する事はあまりなかったかもしれませんが、発達した現代において紛争国から生が配信で我々が現状を知ることができるとは非常にありがたいと感じるのと反面、戦争の悲惨さを痛烈に感じざるをえません。

核まで保有する大国ロシアが、国の規模や戦力の大きく違う相手に対しロシアの攻撃する理由はあったにせよ、民間人を巻き込んで無差別に抗議する理由は絶対にはないと思います。

私を含め、多くの皆さんがウクライナを何とかして

あげたい、少しでも協力できないかと考えているのは、我々ロータリアンにとってはごく普通のことであると考えております。犠牲者を一人でも少なくする、一刻も早い戦争の終結を願わざるをえません。

今、我々のできる事は早く終結するよう願うしかできないかと思えます。今現在我々のできる事と言えばこのくらいしかないのかなあと思えます。世界を見渡せばウクライナに対し兵器を供給する国、金銭を援助する国、日本では防弾チョッキやヘルメット等を送って支援したり、ロシアに対して経済制裁をするなど世界はこの戦争をなんとか終わらせようと躍起となっております。

我々のできる事はあまりにも小さすぎて何をしたらいいのか途方に暮れてしまっていますが、今改めて我々が平和に暮らしていることを素直にありがたいと感じ、我々の周りでも困った人たちが多数おられますので、まずは足元からそんな方々への支援ができればいいのかなあなんて考えております。

我々ロータリアンとしては1人でも少ない戦争の被害者を出さず、一刻も早い戦争終結を願うばかりであります。

国際ロータリーとしてもどのような対応をとればいいのか模索しているかと思えますが、また我々のできることあれば積極的に支援していきたいと考えます。

### 第 1730 回例会

#### 『減塩しよう Let's cut down on Salt』

平山隆勇会員 会員卓話

担当 職位業奉仕委員会

本日は職業奉仕委員会担当の 健康診断と健康卓話でした。

コロナ禍のため、会場での健康診断は中止となり健康診断申し込みのメンバーは「あざみ胃腸科クリニック」に出向いて健康診断を受信することになりました。



した。

例会では平山会員が高血圧の問題を、相変わらずの素晴らしいパワーポイントで説明いただきました。

高齢期には大変問題になる塩分の摂取ですが、高齢期に限らず、高齢期に限らず問題があること高血圧のリスクを具体的な図で教えていただくとともに、結構脅しのきいた卓話でした  
スタッフの不慣れのため中断が多かった卓話で申し訳ございませんでした。いただいたパワーポイントを見てみると、大変重要な内容なので機会を得てぜひ再講義をお願いしたいと思います

### 健康寿命が延びないわけ 主に脳心血管障害

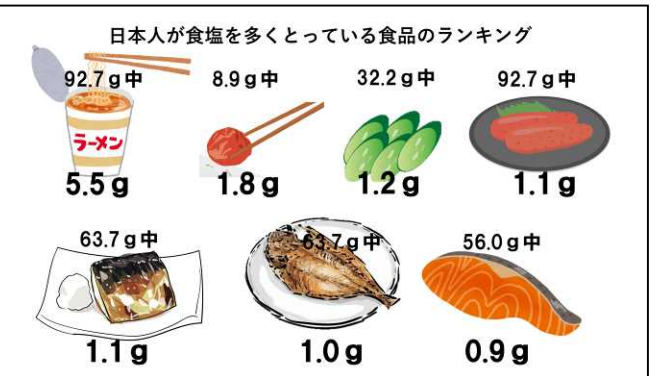
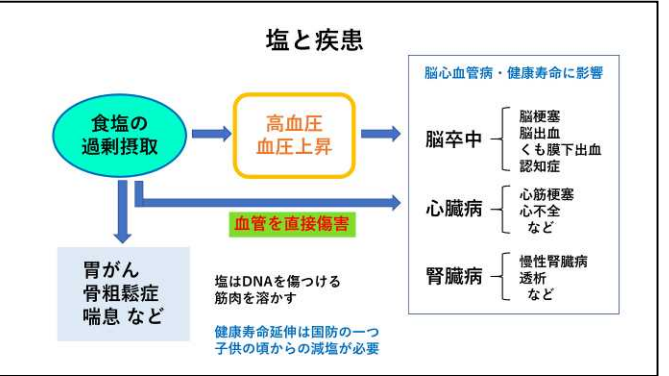
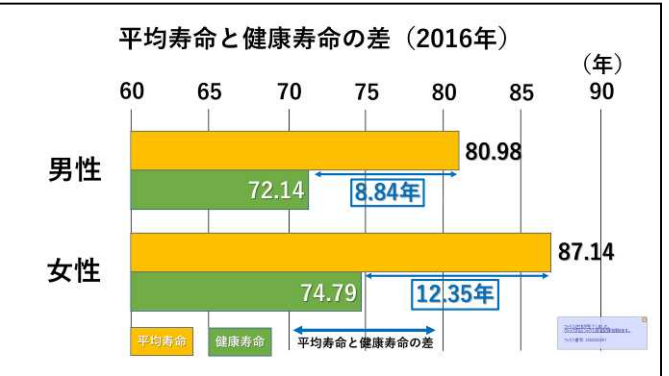
1: 脳卒中  
脳の血管が破れたり、詰まったりして脳の働きに障害が起こった状態

2: 心不全  
心臓が血液を送るポンプとしての機能を十分に果たせない状態

### 心不全症状

息切れ      むくみ

主に高血圧が原因、医療・介護費も莫大…予防治療が必要



### 減塩しよう Let's cut down on SALT

2022年3月10日  
職業奉仕委員会担当例会  
会員卓話 平山隆勇

### 健康寿命が延びないわけ 主に脳心血管障害

1: 脳卒中  
脳の血管が破れたり、詰まったりして脳の働きに障害が起こった状態

2: 心不全  
心臓が血液を送るポンプとしての機能を十分に果たせない状態

### 日本人の平均寿命が延びた理由

1965年日本は脳卒中死亡率が世界一位で平均寿命：男性67.7歳、女性72.9歳だった

1990年にかけて脳卒中が減少し、世界一の長寿国へ：男性75.9歳、女性81.9歳 (2021年 男性81.64歳、女性87.74歳)

最大の理由は国民の血圧が低下したこと  
その理由は降圧薬治療が進歩したこと

毎月17日は減塩の日

うすめん

SALT

よしん 良塩くん