



WEEKLY REPORT

2015
↓
2016



No.906

H28 6/1 水

◎国際ロータリー第2530地区ガバナー／酒井善盛 ◎会長／小口憲太郎 ◎幹事／蔭山寿一

第44回例会

開会点鐘

国歌斉唱

ロータリー歌
「それでこそロータリー」斉唱

ロータリーの目的・四つのテスト唱和

ゲスト紹介

蔭山寿一幹事

石黒秀司中央分区分ガバナー補佐
(郡山RC)

副会長挨拶

佐藤功一副会長

会長代行をさせていただきます。5月の連休にペルーのマチュピチュに家内と行ってきました。大玉村と友好都市協定を結んだマチュピチュは天空の都市と言われ、太陽崇拝の神殿やインカ帝国の繁栄を語る石畳の建築物などを見学してきました。ペルーの首都リマは海岸にあります。クスコは海拔3,700メートルのために高山病にかかってしまいました。帰国して日本の食事がおいしくて恵まれていると再確認しました。

●石黒秀司 中央分区分ガバナー補佐



今日で6回目のメイクアップです。ガバナー補佐として1年間お世話になりました。郡山アーバンRCは復興補助金を利用して20周年記念事業をされました。母の喪中のため20周年記念式典に出席できませんでしたことをお詫び申し上げます。

出席報告

蔭山寿一幹事

総員	38名
出席	24名
欠席	14名
出席率	63.15%
前回修正率	70.27%

スマイルBOX報告

津野順子委員長

石黒秀司様 この一年大変お世話になりました。ありがとうございました。

蔭山寿一 石黒ガバナー補佐お疲れ様でした。

鈴木尚子 世界大会に参加し無事帰国いたしました。

石堂勝壽／増子ふみえ／高橋功
宗形千鶴／武藤起代子／佐藤功一
佐藤洋子／采女真弓／橋本弘幸
津野順子



新入会員入会式

渡邊万里子さんにロータリーの七つ道具をお渡しいたします。

渡邊万里子さんのご挨拶



このたびご縁をいただきまして入会させていただきました。大町でホームページやチラシなどのデザインや制作の仕事をしております。若輩者でご迷惑をおかけするかもしれませんが、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

2016-17年度 地区委嘱状伝達

地区青少年奉仕委員会インターアクト委員会委員長・危機管理委員会委員／鈴木かおるさん

地区国際奉仕委員会国際交流委員会委員／鈴木尚子さん

地区米山記念奨学会委員会米山記念奨学会選考委員会委員／藤田弘美さん

●采女真弓 社会奉仕委員長

昨日の県立聾学校生徒児童会後援会総会に会長代理として出席しました。地区補助金による聾学校の支援として、6月15日(水)の例会後、午後2時から聾学校でロジャーペンと卓球ユニフォームの贈呈式を行います。時間の都合のつく方はご出席をお願いします。

●鈴木尚子 国際奉仕委員長

世界大会に私と小林悦子さんが参加して、昨日帰ってまいりました。郡山西RCの高橋金一さんが分科会で発表されました。お土産を召し上がってください。



6月の誕生祝

小林由拓親睦活動委員長

岩山慎一さん
武藤起代子さん
土田博さん



●小林由拓 親睦活動委員長

最終例会は6月29日(水)午後6時30分からホテルハマツで行います。向山良作さんがピアノを演奏してくださいます。

●白岩邦俊 医療法人慈繁会理事

草野博隆郡山コスモスRC会長のの通夜・葬儀にクラブからお志をいただき御礼申し上げます。

●幹事報告 蔭山寿一幹事

- ①郡山南RCから45周年記念式典参加御礼が届いております。
- ②2016年規定審議会の報告が届いております。定款変更がかなりあるようです。

プログラム／会員卓話

「更年期障害について」
佐藤功一さん



更年期障害は女性ばかりの問題ではなく、男性も理解していただければ、パートナーとの良い効果をもたらすのではないかと思います。更年期のことを英語ではチェンジ・オブ・ライフ(人生の変化)と言いますが、gをcに変えればチャンス・オブ・ライフとなります。更年期は50才前後とされ、女性の平均寿命は86才ほどですので、更年期を乗り越

えれば30年は生き生きと過ごすことができるわけです。日本人女性が閉経を迎える年齢は50～51才と言われています。更年期とは閉経前後のことで、早い人は40才前半で症状が出ることもあり、個人差がありますが、45～55才の10年間ほどを更年期と呼んでいます。閉経に伴い、卵巣から出ているエストロゲンという卵胞ホルモンが急激に出なくなり、それによりさまざまな症状が出る時期のことです。日常生活に耐えられないほど支障をきたすようになると更年期障害となり、いろいろな手を打たなければならなくなります。

エストロゲンには女性にとって重要な働きがあります。妊娠、出産に備えることが一番ですが、気分を明るくする、皮膚の乾燥を防ぎ張りのある肌を保つ、毛髪の発育を促進する、脂質代謝を正常に保ち心血管系の疾患にかかりにくくする、骨代謝に関わり骨からのカルシウム流出を防ぐなどの働きをしています。初潮を迎えるのは平均12.5才で、平均出産年齢は27.7才です。40才頃から急激にエストロゲンが減少し、平均閉経年齢の50.5才頃から、体のいろいろな機能がうまく働かなくなります。症状が出ない人もまれにいますが、肩こり、疲れやすい、頭痛、のぼせ・ほてり・発汗、腹痛・腰痛、不眠、イライラ、動悸・息切れ、うつ状態・不安感、めまいなどの症状が出てきます。

更年期障害の治療法はホルモン補充療法(HRT)、漢方薬、抗うつ薬・抗不安薬などがあります。HRTは減少したエストロゲンを補充する療法で、のぼせ・ほてり、発汗などの血管運動系の症状の改善によく効きます。動悸や知覚異常


など自律神経系の不調の改善や、閉経後骨粗鬆症の予防と改善などに効果があります。漢方薬は昔から使われており、副作用もほとんどなく、いわゆる不定愁訴に効果があります。抗うつ薬・抗不安薬は精神科の医師の診断の上で使用します。

HRTによりホルモンが若い頃に戻ることから、不正出血などの気になる副作用が出る場合がありますが、半年ほど治療すれば慣れてきて収まります。以前、海外の研究結果から乳がんの危険性が高いとマスコミが騒ぎましたが、実際にはそれほどリスクはありません。閉経後にエストロゲンと黄体ホルモンを併用したHRTを行った場合に乳がんになるリスクが1.2～1.4倍とされていますが、実際には併用する治療はほとんどありません。海外では15～20年の実績があり、かなりの割合で行われていますが、日本ではほとんど行われておりません。日本女性医学会では、以前に出された研究の対象者は日本の更年期女性には全く該当せず、HRTによる乳がんのリスクはないとされています。

◎ロータリー財団寄付者
鈴木かおる／高橋功／采女真弓
武藤起代子／橋本弘幸

◎米山記念奨学会寄付者
蔭山寿一／采女真弓／武藤起代子
高橋功／橋本弘幸／石堂勝壽

◎ポリオ寄付者
鈴木かおる／蔭山寿一／橋本弘幸
武藤起代子／采女真弓



閉会点鐘

 株式会社 

佐藤 洋子
郡山市柏山町5
TEL.024-951-5548

 有限会社 ナガミ

渡邊 孝子
郡山市富田町字天神林50
TEL.024-991-9755