池田ロータリークラブ週報

2019年12月11日〈3157例会〉　No.3158

国際ロータリーのテーマ
　ロータリーは世界をつなぐ
　（インスピレーションになろう）
2660 地区のテーマ
　Stand By You
　（～あなたと共に～）
池田ロータリークラブのテーマ
　はぐくもう！
　　ロータリーの友情

例会日　毎週水曜日 12:30～13:30
例会場　池田商工会議所 2F
創　立　1954 年 4 月 24 日
事務局　〒563-0025
　大阪府池田市城南 1-1-1
　池田商工会議所 2F
　TEL　(072)752-3355
　FAX　(072)752-7800
ホームページ: ikeda-rc.com
E-mail アドレス
ikeda-rc@amber.plala.or.jp

2018～2019 年度ＲＩ会長バリー　ラシン　RI 第 2660 地区ガバナー四宮　孝郎　■会長 近藤　秀一　■副会長　林　功
■副会長 奥村　昌也　■幹事 名村研二郎 ■副幹事　橋本　昌也　■親睦委員長　北林　寛崇　■広報･会報担当　福林　慎二

先日、2019-20 年度　国際ロータリー2660 地区　公共イメージ向上セミナーに参加してきました。SDG s とロータリー奉仕活動についての講演をでした。　SDG s とは　持続可能な開発目標で　2001 年に策定されたミレニアム開発目標（MDG s ）の後継として、2015 年 9 月に国際サミットで採択された　2016 年～2030 年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための 17 ゴール　169 のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。来年からは、日本でも小学校の義務教育で取りいれらますので、私たち　大人も学んでいかないといけないと感じました。

プログラム

- 開会･点鐘
- ロータリーソング
- シェイクハンド
- ゲスト＆ビジター紹介
- 出席報告
- 会長挨拶
- 幹事報告
- 委員会報告
- ニコニコBOX
- 本日の卓話

本日の卓話

「池田ＲＣ70 周年に向けて」

卓話者：明石　巧　会員

✤幹事報告✤

名村　研二郎　幹事

（地区より）

①「ロータリーの友」誌 2019 年 12 月号
推奨記事のご紹介
（福林広報委員長）

② 12 月ロータリーレートのご案内
（会員各位）

③ 第 2660 地区ＩＭ第 1 組ロータリーデー
ＰＲ訪問のご連絡
（近藤会長、名村幹事）

✤出席報告✤

出席報告　永田　大介　会員

2 名

〇出席数　27
〇会員数　3 名
〇出席率　84.38％
〇前々々回　87.10％（11 月 6 日）

メーキャップ
吉岡　　崇　会員
（11/20 タイナコンパトムＲＣ）

✤ニコニコ BOX✤

プログラム担当：幸田　伸明　会員
ニコニコ　担当：宮田　雅章　会員

近藤　秀一会員：配偶者誕生日。早退のお詫び。
北野　紀之会員：本人誕生日。やっと退院できました。いろいろとありがとうございます。
井上　裕子会員：卓話当番です。吸う人も吸わない人もご清聴よろしくお願い致します。本人誕生日、結婚記念日。ダブルでいただき、ありがとうございます。
田嶋也寸志会員：配偶者誕生日。
加茂　　守会員：本人誕生日。85 歳の誕生日です。ありがとうございます。元気にゴルフしています。
名村研二郎会員：欠席のお詫び。
豊田　修一会員；本人誕生日。
橋本　昌也会員：本人誕生日。
宮田　雅章会員：本人誕生日、結婚記念日。ダブルでありがとうございます。

✤お客様紹介✤

ＳＡＡ　田嶋　也寸志　会員

吉野　　徹　様（三恵園）
中村　哲也　様（三恵園）

３ 好意と友情を深めるか　　４ みんなのためになるかどうか

✤12 月の御祝✤

＊会員誕生日
加茂　　守　会員
北野　紀之　会員
豊田　修一　会員
井上　裕子　会員
橋本　昌也　会員
宮田　雅章　会員

＊夫人誕生日
田嶋　佳子　様
近藤　さわ　様

＊結婚記念日
井上　裕子　会員
北林　寛崇　会員
宮田　雅章　会員

✤前回の卓話✤

「心温まるタバコのお話」
ー吸う人と吸わない人が対立しない禁煙推進ー

井上　裕子　会員

大阪府でも受動喫煙防止対策が 2020 年 4 月から本格的にスタートすることになり、公共施設や飲食店での禁煙が進められていこうとしています。禁煙対策が進むと、どうしても喫煙者と非喫煙者の対立が生まれがちです。しかし、喫煙者と非喫煙者が対立するのではなく、”悪いのはタバコ”という認識をしっかり持って、みんなで力を合わせてタバコの害から健康を守りましょうというお話をさせていただきました。

まず、タイで作られた動画を見ていただきました。街でタバコを吸っている人に子どもが近寄って、「私にもライターを貸してください」と言うと、誰もが「体に悪いから吸っちゃいけない」と諭します。そこで、子どもはその人達に、「私のことは心配してくれるのに、どうして自分自身のことは心配しないの？」という手紙を渡して回ります。”その手紙を読んだ大人のほとんどが、タバコを捨てました。でも、手紙を捨てた人はいませんでした。”という心温まる動画です。

何と言っても一番の被害者は、タバコを吸っている人なのです。自分の体にも周りの人にも悪いとわかっていても吸ってしまう原因は、タバコに含まれるニコチンの依存作用にあります。そのしくみを説

明する動画も見ていただきました。ICD10（疾病及び関連保健問題の国際統計分類）では、”喫煙は麻薬などと同じ薬物依存性疾患”と位置付けられています。日本でも病気と認められたので、保険で禁煙治療が受けられるようになっています。

禁煙治療の薬は、バレニクリン（商品名：チャンピックス）と言って、神経細胞にあるニコチンのレセプターに入り込むことにより、ニコチンの欠乏感をなくしてくれるというものです(図1)。禁煙外来へ行くと簡単な問診の後、処方されます。１週間目はタバコを吸いながら薬を飲み始めるため、徐々にタバコを減らすことができ、２週間目から薬の量を増やして、タバコを完全ストップしていくという仕組みです。この方法で、ヘビースモーカーだったＫさんは、禁煙を５ヶ月間続けることができています。

早く禁煙した者勝ちです。”悪魔のマーケティング”というタバコ会社の内部告発をまとめた本の紹介をし、その内容の一部を取り入れた動画も見ていただきました。タバコ会社のお偉いさんは、とっくの昔にタバコの危険性を知り、自分たちはさっさと止めていたのです。

海外では、ずっと以前から、タバコによる病気の写真を使ったパッケージでタバコが売られています。ベトナムとカナダの例を見ていただきました(図2)。お茶の間のテレビでは、禁煙を勧める動画が流されています。インドやオーストラリアの例を見ていただきました。

日本人一人ひとりはまじめで健康志向も高いのに、政府の対応がいつも遅いように感じています。水俣病や血液製剤などもそうでした。ですから、早く自分たちで気づいて、早く自分たちで行動することが肝心です。大切な人がタバコを吸っていたら、ぜひ今日のお話の内容をさりげなく教えてあげてください。そして、”インフルエンザにかかったら、お医者さんに行ってお薬で治してもらう”のと同じように、”喫煙という病気にかかっているのだから、禁煙外来へ行ってお薬で治してもらう”よう、やさしくアドバイスしてください。付き添ってあげるのもいいかもしれません。

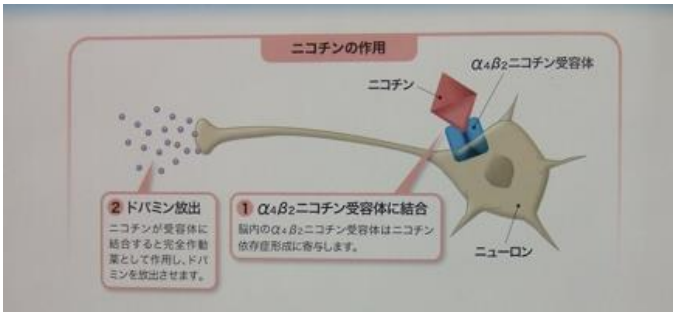
「そんなに禁煙を勧めたら、喫煙者がかわいそう」という声も聞こえてきそうですが、”喫煙者の半数がタバコ関連疾患で死亡している”というデータがあります。吸わせてあげることが本当のやさしさでしょうか？本当の思いやりでしょうか？

５ヶ月間禁煙中のＫさんに、体験談を語っていただきました。Ｋさんのご家族が、Ｋさんにタバコをやめて欲しいと願っていることを知った私は、「失敗してもいいから、一度トライしてみて」と禁煙外来にお連れしました。「がんばってますか？」と私がLINEすると「吸いてー！」というメッセージが返ってくることもありましたが、「吸いたいと思ったことはあったけど、前のようにイライラはしなかった。」と薬の効果を語ってくれました。時間とお金の浪費がなくなったことも喜んでおられます。「”アノ”Ｋさん”デモ”やめられた！」と、ヘビースモーカーだったＫさんの周りの喫煙者の方の間では話題になっているそうです。「貴重な体験談をありがとうございました。」そして、何よりも「５ヶ月間のきれいな空気の中での生活、おめでとうございます。」体験者からのアドバイスは、ピュアサポートとしてとても有効なので、あちこちでお話くださいますようお願いします。

卓話終了後、早速、事務のＹさんから「お友達に話してみようかな」というれしいお話がありました。こうして、”非喫煙者一人ひとりが大切な人に声かけすることで、気づいたら池田市から喫煙者がゼロになっていた”　そんなことを夢見て、池田市禁煙推進ネットワークは活動を続けています。

昨年度は活動資金の援助をいただきありがとうございました。今後ともご支援ご協力をよろしくお願い致します。(注:池田市禁煙推進ネットワーク：池田市健康増進課、保険給食課、教育センター、池田保健所、池田市医師会、歯科医師会、薬剤師会からなる組織)

池田ＲＣのテーマ「伝統と革新　目指そう INSPIRED　池田 RC



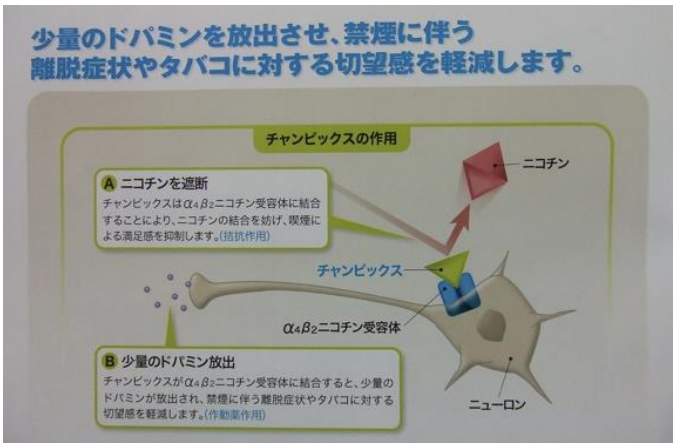


図１）チャンピックスの作用

図２）ベトナムで見つけたタバコ

12 月スケジュール

4	水	3156 回例会
11	水	年次総会 （3157 回例会）
18	水	休会（振替）
22	日	忘年クリスマス例会 （3158 例会）
25	水	休会（年末）

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

「我等の生業」

我等の生業さまざまなれど
集いて図る心はひとつ
求むるところは平和親睦
力むるところは向上奉仕
おゝロータリー
我等の集い

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

ポリオプラス基金

11月27日時点残高	10,715 円
12月4日分	670 円
残高	11,385 円

義捐金ＢＯＸ

11月27日時点残高	170,836 円
12月4日分	1,084 円
残高	171,920 円

ニコニコ箱の累計

12 月 4 日現在　706, 500 円

12 月 22 日（水）例会

「クリスマス・忘年家族例会」

開催場所：　新阪急ホテル

例会会場　　2 階「宙の間」
懇親会会場　2 階「花の間」

17：30　受付開始
18：00　例会開始
18：30　懇親会開始