

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会 長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹 事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会 計 田中 雅貴

会 報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30 ~ 13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2016 年 3 月 4 日 第 1713 回例会

本日のプログラム

会員卓話 林 美喜枝会員

会長挨拶

「夜勤は健康によくない」

会長 樋貝 浩久

夜勤は健康によくない事の理由の一端が明らかになった様です。

夜間のシフトで働くと乳がんや前立腺がんのリスクが高まるということが報告されています。これらのがんのリスクを高めてしまう原因として、夜間に働くことで「性ホルモン」のバランスが崩れてしまうことが関係していると考えられています。

多くのホルモンは、体内時計によりその分泌量が一日の中で厳密に管理されていて、日々のリズムを作り出しています。それは健康的な体にとって不可欠となっています。

今まで、夜間に働くことでなぜがんのリスクが高まるのか、はっきりとしたことは分かっていませんでした。

●男女ともに体内の性ホルモンが低下

スペインの研究グループは、体内時計と深く関わりのある「メラトニン」と性ホルモンの分泌量が、夜のシフトで働くことと関連があるかどうかについて、様々な仕事で夜勤する 75 名

と、日中に働く 42 名に協力してもらい、働いた日の一日にわたって尿検査を行いました。女性ホルモンである「エストロゲン」や「黄体(おうたい)ホルモン」、そして男性ホルモンである「アンドロゲン」などの性ホルモンの代謝物や、メラトニンの代謝物の量を測定し、それぞれの代謝物の平均レベルとピークの時刻を、夜間勤務と昼間勤務の人の中で比較した結果、夜間の労働者は黄体ホルモンとアンドロゲンの代謝物の平均量が高いレベルであることがわかりました。そして、夜間勤務の人はアンドロゲンのピーク時刻が遅れていることもわかったのです。

今回の研究を見ると、夜間に働いている人は、性ホルモンのリズムが崩れる事と、がんのリスクが高まることに関連があると考えられます。

夜勤で心臓病リスクが高くなるなどと言われる事も有りますが、体内時計の乱れは思っているよりずっと健康へのリスクが大きいのかもしれません。

夜勤の人だけでなく、いつも夜遅くまで起きている人は、喫煙や偏った食生活、運動不足など、特に気を付けた方が良いでしょう。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 前回は千野ガバナー補佐のクラブ訪問、

ご苦労様でした。千野ガバナー補佐には山梨第3分区の近況報告等を頂き、大変勉強になりました。

2. 「第27回ふるさとを描く子ども絵画展」巡回展について、「甲府信用金庫本店」ではロビー展の会場準備がまだ出来ていないので、2月29日に山梨中央銀行本店ロビーより撤去作業をした後、「山梨中央銀行医大前支店」の方に展示致しますので、宜しくお願い致します。
3. 3月9日(水)はご承知の通り南アルプスロータリークラブとの合同例会になっておりますが、全員の出席を宜しくお願い致します。
 点 鐘：午後12時30分
 会 場：「ブライダルホール魚覚」尚、3月11日(金)の例会は振替休会と成りますので、お間違えのない様にお願ひ致します。
4. 例会変更のお知らせ

☆南アルプスロータリークラブ☆

3月9日(水)の例会は「山梨中央RCとの合同例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午後12時30分
 場 所：「ブライダルホール魚覚」

3月23日(水)の例会は「I・M準備例会」の為 日時・会場の変更

日 程：3月25日(金)
 点 鐘：午後12時30分

場 所：「ブライダルホール魚覚」

3月26日(土)の例会は「山梨第2分区I・M例会」

3月30日(水)は「振替休会」

☆甲斐ロータリークラブ☆

3月21日(月)は「祝日特別休会」

3月28日(月)の例会は「清掃例会」の為 日時・会場の変更

日 程：3月27日(日)
 点 鐘：午前8時

場 所：「甲府駅北口
 よっちゃばれ広場」
 (県都甲府美化清掃運動の為)

前回の例会記録

第1712回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	11名	0名	100%	5名	100%

届出欠席者 なし

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 田中 雅承君 林 美喜枝君
 竹野 満君 小池 章治君
 原田 哲君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコBOX

- 早退します。 鮎川 一明
- 前回所用のため欠席しました。 遠藤 一郎
- いい天気ですね。 原田 哲
- 2回休みました。 樋貝 浩久

★ 米山奨学生卓話 ★

「地球住民 (Earthlings)」 (3)

米山奨学生 駱 予倩さん

※動物の苦しむ様子などの描写があるので、苦手な方は控えてください。

捕獲された野生動物たちは檻に入れられ、治療もされず、ろくに食糧も与えられず、ゆっくりと死んでいきます。死ぬと毛皮がはがしくくなるという理由で、毛皮を生きたままはがされることも多いのです。皮をはがれたものは、他の動物の餌となります。

ロデオや闘牛、競馬などのスポーツでも様々な動物が酷に使われています。アメリカでは今でもハンティングに興じるハンターたちが多くいます。ハンティングによって犠牲になる野生動物の数は毎年2億頭にもものぼるとされます。また、サーカスに登場する動物は狭い檻で飼われ、本当はご褒美をもらえるからではなく、調教師による懲らしめにおびえて、様々な訓練に耐えています。(続く)

次回のプログラム 3月9日(水)

南アルプスRC 合同例会 於・「魚覚」