

国際ロータリー第2790地区

松戸ロータリークラブ

THE ROTARY CLUB OF MATSUDO

創 立／昭和31年11月14日 RI承認／昭和31年12月17日



ロータリーの未来は
あなたの手の中に

松戸ロータリークラブ会報
2010年4月21日発行 [第2627回例会]

No. 2626

本日のプログラム

4月21日

卓 話

松戸警察署長
警視正 熱田貢一様

次回のプログラム

4月28日

卓 話

安井克一 会員

【2009-10年度 国際ロータリーテーマ】

THE FUTURE OF ROTARY IS IN YOUR HANDS
ロータリーの未来はあなたの手の中に

【四つのテスト／THE 4-WAY TEST】

言行はこれに照らしてから／Of the things we think, say or do

- ① 真実か どうか／Is it the TRUTH?
- ② みんなに公平か／Is it FAIR to all concerned?
- ③ 好意と友情を深めるか／Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIPS?
- ④ みんなのためになるか どうか／Will it be BENEFICIAL to all concerned?

●例会日 毎週水曜 12:30～1:30
●例会場 伊勢丹松戸店本館11Fバンケットルーム
TEL: 047-364-1111
●事務所 松戸市松戸1281 ユニティビル2F
TEL: 047-366-2266
FAX: 047-361-2255
U R L : matsudo-rc.com
E-mail : info@matsudo-rc.com

●会 長 中山 政明
●会長エク 伊原 清良
●副 会 長 常盤 映彦
●幹 事 織田 信幸
●会 計 逆井 哲也
●会報委員 待山 克典 平松 徹 奥村 祐二
木村 理 林 希一 太田原慎一
逆井 哲也 田原 晨暁 杉浦 章浩
中田智次郎

●第2790地区ガバナー 中村 博亘 (柏西RC)



卓 話



「超高齢社会での健康生活と人生のおくり方」

島村善行 会員

観 察 ガ イ ド

血流・血管観察で変えるあなたの生活環境

① Q. どこを見るの？
A. 爪の生え際のすぐ下



利き腕の反対の薬指が適しています。Bscan/Bscan-Proは皮膚を透過して体内の血管・血流を観察する装置です。なるべく皮膚が薄く傷の少ない、普段余り使わない指先が、一般的に見えやすい様です。また、皮膚が硬化した方や、色黒の方は、見えづらい場合があります。

通常表皮部分の毛細血管は皮膚に向かって垂直に立ち上がっています。



しかし指先は爪の生え際に向かって組織が傾斜しています。



つまり、指先は皮膚の上から皮膚の断面が見えるのです。



② Q. 何が見えるの？
A. 毛細血管の形が見えます



ヘアピン状に真っ直ぐで、形の揃った血管



「おじれ」や「枝分かれ」など、形の不揃いな血管



「短い」「見えにくい」血管

③ Q. 動いて見えるのは何？
A. 血液(赤血球)の流れが見えます



- 早い(正常)流れの場合は時々通過する白いすき間状のもの(多くは血漿)の通過でやっと分かります。
- 遅い流れは比較的に見えやすく粒状の赤血球の動きが見えます。
- まれに血流が無く見えない場合もあります。

④ Q. 人によって見え方が違うのはなぜ？
A. その時の状態によって、色んな見え方があります。



血管上部を取り巻く帽子状の形(真皮乳頭)と、その変化の様子。血管を取り巻くモヤ状のものなど、その時の状況によって見え方が変わる場合があります。

体表面のすべての血流変化を簡単観察

活性酸素が原因の病気は全身に及ぶ!

アルツハイマー病
脳梗塞
脳血栓
痴呆
脱毛、白髪
白内障
シミ、シワ
シミ、シワ
肺気腫
肺ガン
腎炎
大腸ガン
筋梗塞
心筋梗塞
胃潰瘍
胃ガン
膵炎

その他の主な疾患

- 高血圧
- 糖尿病
- 発ガン
- リウマチ
- アトピー性皮膚炎など
- 動脈硬化
- 高脂血症
- ガン転移
- 痛風

野菜の抗酸化指数

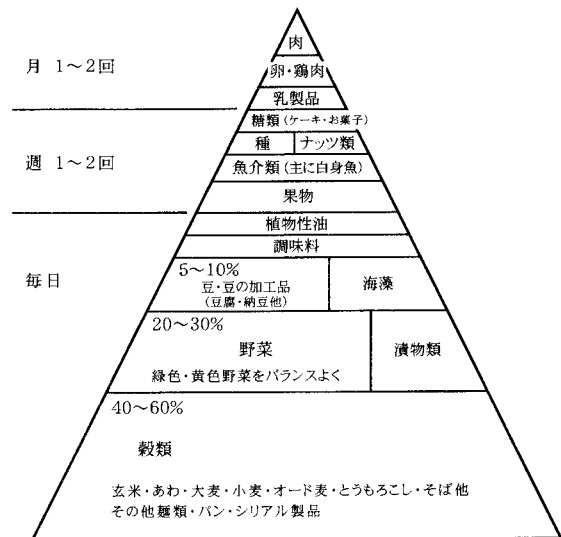
野菜	抗酸化指数
1. ニンニク	23.2
2. ホウレンソウ	17.0
3. 芽キャベツ	15.8
4. ブロッコリー	12.9
5. トウモロコシ	7.2
6. タマネギ	5.6
7. ナス	5.1
8. カリフラワー	5.1
9. キャベツ	4.8
10. ジャガイモ	4.6

(住吉博道『成人病予防食品の開発』 p.95, シーエムシー, 1998より引用・改変)

スカベンジャーの種類と働く領域

スカベンジャーの種類	代表的栄養素	含まれる主な食材
脂溶性 (細胞内で戦う)	βカロチン	緑黄色野菜
	ビタミンE	アーモンド、カボチャなど
	ゴマリグナン	ゴマ
	リコピン	トマト
両溶性 (主に細胞間・細胞膜で戦うが、一部は細胞内でも戦う)	ポリフェノール	ワイン、果物、野菜、納豆、チョコレート、お茶、そば、コーヒーなど
水溶性 (細胞間で戦う)	ビタミンC	果物など

Macrobiotic Dietary Guidelines for a Temperate Climate



(©2000. Michio Kushi)

千葉県松戸市松戸新田21-2

医療法人社団 洗心

島村トータル・ケア・クリニック

TEL 047-308-5546

島村トータル・ケア・クリニック生活習慣病指導 資料No.3

ロータリー健康ランチ 本日のメニュー

たけのご飯 リブレ豆腐 若筍煮 新じゃがの中華サラダ
エリンギと水煮の和え物 セイタン入り春巻き いちご寒天よせ

例会報告

第2626回例会

2010年4月14日



✦ 会長挨拶 ✦

中山政明 会長

皆さん、今日は。本日は島村俊充職業奉仕委員長担当にて、当医院の院長である島村善行先生のお世話で健康診断移動例会となりました。誰も健康には注意を怠ることはないとは思いますが、私はおいしいものを前に置くとつい手が出てしまいます。皆様はいかがでしょうか。おいしいものには人よりもですが、お酒も、たばこも、辛いものも、甘いものも、それぞれ好きな人がいて当り前です。

生活習慣病とよく言われるのは、これらのもろもろの摂り過ぎと思われませんが、何でも過ぎたれば及ばざるがごとし、とは理解しておりますがその誘惑にはなかなか勝てず、それを無理にやめようとするとき、ストレスを感じます。皆様も同様だと思えます。

本日の、島村先生のお話を楽しみにしております。先生を前に余計なことを話しましたがこれにて挨拶と致します。



✦ 幹事報告 ✦

織田信幸 幹事

1. クラブ内、会議・連絡事項等の案内

先週7日に開催されました第10回理事会の報告が会報に掲載しておりますのでご覧下さい。

理事会承認事項の中でチリ大地震復興支援について各会員より寄付金を募ることが決定されました。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

チリ復興基金設立に関する詳細は下記国際ロータリーHPをご参照下さい。

http://www.rotary.org/ja/Members/GeneralInformation/Announcements/Pages/100312_announce_foundationchilefund.aspx

2. 外部からの会議・連絡事項等の案内

特にございません

3. 他クラブ会報・その他

特にございません

4. 例会変更の連絡

特にございません

5. その他報告

特にございません

✦ 例会報告 ✦

【例会写真】



卓話 島村善行会員



島村俊充職業奉仕委員長



中山会長

【出席報告】

会員50名	義務会員40名	免除会員10名
出席32名	義務会員27名	免除会員 5名
仮欠18名	義務会員13名	免除会員 5名

【欠席者】

小倉 純夫君	斎藤 重久君	常盤 映彦君
加藤 栄君	中澤 雅彦君	小林 登君
竹内 博君	湯本 高之君	奥村 祐二君
木村 理君	藤田 陽一君	杉浦 章浩君
土肥伸一郎君		

【M U】

川並 芳純君	松戸西RC	4月14日
--------	-------	-------

本日出席率	71.11%
-------	--------

ニコニコBOX

【ニコニコBOX】当日¥	0	累計¥1,107,430
【財 団BOX】当日¥	0	累計¥ 105,346

文責 / 待山