



# 広島東南ロータリークラブ 週報2019年4月15日(第2733回例会)

例会日 月曜日 ANA クラウンプラザホテル広島 Tel. 241-1111  
事務所 リーガロイヤルホテル広島13階 Tel. 221-4894  
会長 吉田信秀 幹事 大井克元



4月は「母子の健康月間」です

## 本日の例会

### スケジュール

- 12:30 点 鐘  
ロータリーソング「我らの生業」  
来客紹介 (親睦委員会)  
会食
- 12:45 会長時間 (吉田会長)  
幹事報告 (大井幹事)  
委員会報告  
・出席報告 (出席委員会)  
・その他  
同好会報告  
S.A.A.
- 13:00 プログラム
- 13:30 点 鐘

### 本日のプログラム

「新会員スピーチ」 上原 亮 会員

### 会長時間

- 連続出席100%会員(4月表彰分)  
米川 晃 会員 19年 小松原浩平 会員 16年  
河野 宏明 会員 9年 木矢克造 会員 4年  
藤田 洋一 会員 2年 荒木浩幸 会員 2年
- ポールハリスフェロー認証  
安居院徳重 員、見正伸也 員

入会式 高島哲也 会員 <積水ハウス(株)>  
紹介者: 且康次郎 員、山下 泉 員

### 幹事報告

- 例会終了後、次年度理事役員会開催

### 次回例会(4月22日)

「巧妙化するサイバー攻撃とその対策  
～サイバーリスクから企業を守る～」  
SOMPO リスクマネジメント(株)取締役執行役員  
サイバーセキュリティ事業本部長 宮寄義久 様

## お知らせ

### 入会式

4月8日例会で、平川勝洋会員  
<県立広島病院>の入会式が行われました。  
推薦者は、中谷一彌会員と木矢克造会員です。



### 入会ご挨拶 平川 勝洋

この度、中谷一彌様、木矢克造様のご推薦をいただき入会させていただきました、  
県立広島病院の平川勝洋(ひらかわ かつひろ)と申します。何卒よろしくお願ひ申し上げます。  
広島県の出身で、昭和52年に広島大学  
医学部を卒業後、広島大学耳鼻咽喉科学教  
室に入局しました。2年間大学院で研修  
の後、JA 尾道総合病院、帝京大学病院を経て、昭和56  
年に広島大学に帰学しました。その後は、2年間のカナ  
ダトロント市小児病院、3か月のドイツハノーファー医科  
大学での研修・研究期間以外のほとんどを広島大学でお  
世話になり、平成30年3月に定年退職いたしました。広  
島大学での最後の3年間は病院長として、また理事とし  
て大学全体の運営も学ばせていただく機会がありました。  
大学を離れ、昨年1年間には広島県病院事業局に籍をいた  
だき、広島県立病院の運営・管理のみならず広島県全域  
の医療の問題点などを勉強させていただき、本年4月から  
県立広島病院長を拝命しました。

医療を取り巻く環境は、人材不足もあり運営・管理とも  
に非常に厳しいものがあります。特に、この4月からは「働  
き方改革」関連法が施行され、ブラック企業のひとつとさ  
れてきた医療界でも速やかな対応が迫られています。

この度、歴史ある広島東南ロータリークラブに入会さ  
せていただき、諸先輩の皆様のご指導をいただきながら、  
一社会人、医療人としてより成長できる  
ように精進を重ねて  
いきたいと思ひます。  
ご指導のほどよろしく  
お願ひ申し上げます。



### 今後の予定

#### ○次年度インフォーマルミーティング 奉仕プロジェクト委員会

4/18(木)18:30～於未定

#### ○広島14RC合同懇親ゴルフ大会

とき 4月29日(祝)7:30スタート  
ところ 広島CC西条コース  
懇親会 18:30～ホテルグランヴィア広島4F

#### ★地区研修・協議会

とき 5月11日(土)  
出席 次年度会長・幹事・理事等

#### ★子育て支援セミナー

「親子でわくわくリトミック」  
とき 5月15日(水)10:30～11:45  
ところ 安佐南区区民文化センター2F

#### ★ロータリー青少年指導者養成プログラム

とき 5月18日(土)～19日(日)  
ところ 下関市宮国民宿舎海峽ビューしものせき  
テーマ 維新150年集え!!歴史の舞台へ  
～志士たちの情熱を体感し、  
夢に向かって行動しよう!～

#### ★インターアクト指導者研修会

とき 5月25日(土)13:00～  
ところ 修道中学・高等学校

#### ○第24回全日本RC親睦合唱祭

とき 5月25日(土)12:30～  
ところ 郡山市(ホスト:郡山南RC)

#### ★第4回経営研究会 予告

とき 6月4日(火)18:30～  
ところ 日本放送協会 広島放送局  
(懇親会) ANAクラウンプラザホテル広島  
講師 日本放送協会 広島放送局  
技術部長 飯塚 正人 様  
演題 「放送メディアの発展」



来年は東京でオリンピックが開催される年でもありますし、日本医師会でも女性アスリートの健康支援の仕事に関わって来られたと言うこともあり、今回は温泉川先生に「女性アスリートの健康支援」と言うテーマで卓話を頂きました。

卓話の内容は、1. 女性アスリートに多い「無月経」の対策と、2. 練習や試合に合わせた月経対策の2つの課題についてお話しを頂きました。

思春期の女性は本来ポッチャリしているくらいが正常なのに対して、体操選手やマラソンランナー等は明らかに細身に低体重の印象を持ちます。体重の過多はBMI値（体重÷身長<sup>2</sup>乗）で表し、女性の場合は22が標準値ですが、この値を中心に20%以上多いと肥満、20%以上少ないと痩せすぎとなります。

女性アスリートの場合、利用可能エネルギーの不足により、エストロゲンの分泌の低下が起き、機能性視床下部性無月経、骨粗鬆症を誘発するなど、パフォーマンスの低下につながるようになるようで、これらを女性アスリートの三主徴と言うそうです。月経不順や無月経は利用可能エネルギーの不足のサインとなるので、排卵の周期をきちんと知ることが女性アスリートの健康管理には重要となるとのことでした。そのためにも基礎体温を記録することを習慣化することが大切となります。女性アスリートの三主張に対する医学的介入は障害予防にも重要とのことでした。

エストロゲンレベルは20歳台でピークを迎えることになり、この時に骨量を蓄え、やがて加齢とともにエストロゲンの分泌が少なくなり、閉経を迎えると骨密度も下がってくる。老人が転倒すると骨折をするのはこれが原因で、骨折すると入院することになり、やがては認知も発症するなど、大きな問題になります。なので10歳代で利用可能エネルギー不足になり、エストロゲン不足になることは骨粗鬆症につながる事なので、絶対に避けなければなりません。これは女性アスリートに限らず、若い女性の無理なダイエットなどによっても起こる

問題なので、娘さんがいらっしゃる親御さんは特に気を使ってあげることが大切とのことでした。

女性アスリートが利用可能エネルギー不足になることを改善するためには、摂取エネルギー増または消費エネルギー削減の管理が重要となるようで、無月経の治療としては、①体重を回復させる。

②成人の場合BMIを18.5以上を目標とする。③思春期の場合は標準体重の90%以上を目標とする。④最低2000Kcal/日以上の摂取を目指す。⑤200～600Kcal/日以上摂取エネルギーを増やす。を目標とするそうです。まとめとして、月経不順は無月経の症状がある場合は利用可能エネルギーの摂取を目標とした健康支援を行うとのことでした。

次に、試合や練習に合わせた月経対策についてですが、女性アスリートの場合、月経困難症、月経前症候群、過多月経による貧血、月経周期とコンディションの変化が問題になる場合があります、月経周期を試合や練習に合わせて調節することが必要になるそうです。

月経時期の調節にはピルを使うようで、ピルの服用中には月経が来ない。服用中止後2～3日後に月経が来る。と言うことを利用して行うとのことでした。

次回の月経の時期をずらすなどの一時的な調節には中用量ピルを用い、年間を通じて継続的に調整する場合は超低用量ピルまたは低用量ピルを用いるそうです。

海外のアスリートは日本に比べてピルによる調節をしている場合が多いとのこと、日本でも2012年のオリンピックの時は7%程度、2016年のオリンピックの時には16%の選手が服用していたとのこと、増加の傾向にあるとのことでした。

ピルの服用には、吐き気、頭痛、胸のはり、一時的な体重増加、不正出血、35歳以上になると血栓症などの副作用がおきる場合があること、さらには選手ごとの個人差や、競技ごとにかかえる問題が異なることなど、それぞれに応じた服用が必要とのこと、専門家の管理のもとで適切な服用が必要なお話しを頂きました。

(報告：プログラム担当リーダー 上田康博)

新規事務局員挨拶



高谷ゆかり

会員の皆様初めまして、高谷(たかたに)ゆかりと申します。

立命館大学へ進学後、ザ・リッツカールトン大阪に就職、その後神戸大学大学院医学研究科で教授秘書として働いておりました。この度18年

ぶりに広島に戻り、東南ロータリークラブ事務局員としてのご縁をいただきました。3か月の引継ぎ期間中に多くのことを吸収し、会員の皆様と円滑に仕事を進めていけるよう精進してまいりたいと思います。ご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

在広RC例会臨時変更のお知らせ

- 04/16(火) 広島安芸RC
- 04/17(水) 広島東RC
- 04/18(木) 広島安佐RC
- 04/22(月) 広島廿日市RC
- 04/25(木) 広島北RC
- 05/09(木) 広島西RC、広島安佐RC
- 05/13(月) 広島廿日市RC
- 05/30(木) 広島北RC



4月8日 累計: 1,534,000円 (本例会36,000円)

- ◎谷井 智: 先日は妻の誕生日に綺麗なお花をありがとうございます。と先月するつもりが忘れて1ヶ月過ぎてしまいました。(2口)
- ◎荒木裕三: 4月6日に広島駅北口支店に『相続コンサルティングプラザ』を開致しました。土、日限定、1日4組の予約制でやっていきます。相続等のご相談 宜しくお願致します。(2口)
- ◎渡邊直樹: 来週4月15日『良い遺言の日』に午後1時30分から広島弁護士会館で『新しい遺言のススメ』と題する無料講演会と無料法律相談会が実施されます。この度の相続法改正を分かりやすく解説します。是非、お越し下さい。(1口)
- ◎神辺真之: 妻の誕生日の綺麗な花をありがとうございます。日頃、妻を空気のように思っていましたので、こんなことがないと思いたすことはありません。健康でいてくれるのでありがたいです。(1口)

今日は何の日にて 4月に新入社員を迎えた会社役員の方 (1口×30名)



ママと子供の  
ハッピータイム  
子育て支援セミナー  
親子でわくわくリトミック

日時: 平成31年 5月15日(水) 10:30~11:45

場所: 安佐南区区民文化センター 2階大広間

対象: 未就園児親子30組(1歳以上とさせていただきます。)

♪参加費無料♪

~わくわく笑顔で  
つながろう~

音楽に合わせて体を動かすリトミックの手法を取り入れた参加型コンサートを企画されている「リトリト」とさんと楽しく過ごしましょう!



申込は電話又はFAXで受付  
申込締切 平成31年5月10日(金)  
定員に達し次第受付終了させていただきます  
※電話は平日の10時~16時で  
お願いいたします

主催 広島東南ロータリークラブ  
申込先 若竹保育園子育て支援センター  
府中町慶福 1-20-33  
TEL: 082-284-2363  
FAX: 082-284-2620

5月15日 子育て支援セミナー 参加申込書

FAX 284-2620 (若竹保育園支援センター)

参加者名 保護者 \_\_\_\_\_ 子ども \_\_\_\_\_ ( 歳 ) \_\_\_\_\_ ( 歳 ) \_\_\_\_\_  
住 所 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

ロータリー  
青少年指導者養成  
プログラム  
(RYLA)

ロータリー  
ひとロメモ

ロータリー青少年指導者養成プログラム(RYLA)は、ロータリーが実施する若者たちのための研修プログラムです。RYLAの対象となるのは年齢14~30歳の青少年ですが、多くのクラブや地区では、14~18歳、19~30歳など、年齢層を絞って実施しています。RYLAは、リーダーシップ、良き市民、人間としての成長を強調しています。

RYLAの目標は次の通りです。

- ロータリーの青少年への尊重や配慮を身をもって示すこと
- 選ばれた青少年や潜在性を有する将来の指導者に対して効果的な研修を与えること
- 青少年による青少年への指導を奨励すること
- 地域社会に尽くしている青少年を公に表彰すること

2019年3月のまとめ(会合出席)

年度初会員数	99名
先月末会員数	99名
3月入会	0名
3月退会	0名
3月末会員数	99名

- ①03/04 理事役員会
- ②03/05 第3回経営研究会
- ③03/10 会長エレクトセミナー
- ④03/11 次年度理事役員会
- ⑤03/25 次年度第1回クラブアッセンブリー
- ⑥03/28 第4回ロータリー情報

氏名	例会				①	②	③	④	⑤	⑥		氏名	例会				①	②	③	④	⑤	⑥	
	4	11	18	25									4	5	10	11							25
1 荒木康之	◎	◎	◎	◎							56	中谷一彌	◎	◎	◎	◎							
2 天野國幹	◎	◎	◎	◎							57	成宮正和	◎	◎	◎	◎							
3 赤川浩二	◎	◎	◎	◎							58	中脇令子	◎	◎	◎	◎						◎	
4 荒木浩幸	◎	◎	◎	◎							59	中畝將博	◎	◎	◎	◎					×	◎	
5 荒木裕三	◎	◎	◎	◎							60	大濱紘三	◎	◎	◎	◎							
6 安居院徳重	◎	◎	◎	◎							61	荻田玲子	◎	◎	◎	◎							
7 武士末修	◎	◎	◎	◎	◎						62	岡本幸士	◎	◎	◎	◎							
8 馬場崎好美	◎	◎	◎	◎	◎						63	大井克元	◎	◎	◎	◎	◎					◎	
9 土肥雪彦	△	△	△	△							64	奥道恒夫	◎	◎	◎	◎							
10 旦 康次郎	◎	◎	◎	◎							65	尾立道泰	◎	◎	◎	◎						◎	
11 胡 定晃	◎	◎	◎	◎							66	杉井英彦	△	◎	△	◎							
12 江角 優	◎	◎	◎	◎							67	佐野庸子	◎	◎	◎	◎					◎	◎	
13 枝村 博	7/2退会										68	品川晃二	◎	◎	◎	◎					×	◎	
14 古本由美	◎	◎	◎	◎	◎						69	佐々木 誠	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	
15 藤元秀樹	◎	◎	◎	◎	◎						70	澤田 清	7/23退会										
16 藤川佳應	8/26退会										71	杉山顕彦	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	
17 藤田洋一	◎	◎	◎	◎							72	佐々木一暢	◎	◎	◎	◎						◎	
18 細田正雄	◎	◎	◎	◎							73	妹尾年朗	◎	◎	◎	◎						◎	
19 林 良一	◎	◎	◎	◎	◎						74	鳥居比路	◎	◎	◎	◎						◎	
20 橋本浩二	◎	◎	◎	◎							75	田上克彦	◎	◎	◎	◎						◎	
21 早田良二	◎	◎	◎	◎							76	柄 博治	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
22 花柳雅豊	7/2退会										77	高橋心里	◎	◎	◎	◎						◎	
23 廣谷洲枝	◎	◎	◎	◎							78	富部秀司	◎	◎	◎	◎							
24 平岩由紀雄	◎	◎	◎	◎							79	谷井 智	◎	◎	◎	◎						◎	
25 林 満生	7/2退会										80	高橋 潔	7/2退会										
26 穂北光宏	◎	◎	◎	◎							81	蔦尾健太郎	◎	◎	◎	◎					◎	◎	
27 伊藤正樹	◎	◎	◎	◎	×						82	高西哲郎	◎	◎	◎	◎						◎	
28 岩田久夫	◎	◎	◎	◎							83	高木康一	◎	◎	◎	◎						◎	
29 生谷武寛	◎	◎	◎	◎	◎						84	上田康博	◎	◎	◎	◎						◎	
30 岩井正喬	◎	◎	◎	◎	◎						85	脇舛賢治	◎	◎	◎	◎						◎	
31 岩垂鈴香	◎	◎	◎	◎							86	渡辺敬治	◎	◎	◎	◎							
32 今井廣志	◎	◎	◎	◎							87	渡邊直樹	◎	◎	◎	◎							
33 井原倫子	◎	◎	◎	◎	◎						88	吉岡民登	◎	◎	◎	◎							
34 日域大陸	△	△	△	△							89	吉田信秀	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	
35 小松原浩平	◎	◎	◎	◎	◎						90	山下 泉	◎	◎	◎	◎						◎	
36 神辺眞之	◎	◎	◎	◎							91	温泉川梅代	◎	◎	◎	◎						◎	
37 神田敏治	◎	◎	◎	◎	◎						92	行武治子	◎	◎	◎	◎						◎	
38 久保和浩	◎	◎	◎	◎	◎						93	米川 晃	◎	◎	◎	◎						◎	
39 要田昭治	◎	◎	◎	◎	◎						94	山仲 巖	◎	◎	◎	◎						◎	
40 衣笠准一	◎	◎	◎	◎	◎	◎					95	山西裕司	◎	◎	◎	◎							
41 久保河内豊	◎	◎	◎	◎							96	吉田範子	◎	◎	◎	◎						◎	
42 岸本秀樹	◎	◎	◎	◎							97	山中庸詳	◎	◎	◎	◎							
43 河野宏明	◎	◎	◎	◎	◎						98	山本和之	◎	◎	◎	◎							
44 菅 富誉樹	◎	◎	◎	◎	◎						99	柳澤一美	◎	◎	◎	◎							
45 君島龍輝	◎	◎	◎	◎	◎						100	八木 裕	◎	◎	◎	◎						◎	
46 鹿瀬賢二	◎	◎	◎	◎	◎						101	河野洋平	◎	◎	◎	◎							
47 木矢克造	◎	◎	◎	◎	◎						102	宝迫信義	◎	◎	◎	◎							
48 小杉真澄	◎	◎	◎	◎	◎						103	安東則好	◎	◎	◎	◎						◎	
49 村上賢一	◎	◎	◎	◎	◎						104	上原 亮	◎	◎	◎	◎							
50 森原弘昌	◎	◎	◎	◎							105	角田由真子	◎	◎	◎	◎							
51 守下康弘	◎	◎	◎	◎							106												
52 見正伸也	◎	◎	◎	◎							107												
53 錦織亮雄	◎	◎	◎	△	×						108												
54 長崎清正	△	△	△	△							109												
55 中村伸弘	◎	◎	◎	◎							110												
例会修正出席率												100	100	100	100								
出席者数:												75	73	73	70	11	29	1	11	41	19		

例会マーク: ◎ホーム出席、○メークアップ、△免除者(b)欠席、▲免除者(a)欠席 会合マーク: ○出席、×欠席