

# 岐阜北週報



9月

新世代のための月間

<input type="checkbox"/> 題字	岡田 忍	<input type="checkbox"/> 会長	岡田 忍	
<input type="checkbox"/> 例会	毎週水曜	<input type="checkbox"/> 副会長	波多野光裕	2010-2011
<input type="checkbox"/> 会場	岐阜都ホテル	<input type="checkbox"/> 幹事	谷田 育子	No.1371
		会報委員長	長野 鉄司	10.9.22 発行

## 前回の記録

第 1370 回例会 9/15 (水)  
卓話①「老後の健康管理について」  
講師：米本接骨院院長 米本光吉  
担当：岡川・山口

## 本日の予定

第 1371 回例会 9/22 (水)  
早朝例会  
担当：プログラム委員会

## 次回の予定

第 1372 回例会 10/6 (水)  
卓話②  
担当：安藤・若山

## 会長挨拶 【岡田 忍 会長】

皆さんこんにちは。

今週末には氷見ロータリークラブとの合同例会に十数名の会員の方に氷見を訪問していただきます。実のある訪問になりますようお願いいたします。

白木先生にお伺いしたら「そんなことはないよ」と一笑にふされてしまうような記事が、先日の日曜日の新聞に載っていました。見出しは「脈が速いと短命。は本当？」というものでした。

この記事は「私は脈拍が1分間に90前後ある。それでも毎年の健康診断では異常を指摘されたことはない。脈が速いと長生きできないと聞いたことがあるが、本当だろうか？」という文章から始まっていました。実は私も、薬を飲んでいる状態ですが、血圧は下が80前後、上が130前後です。ただ、脈拍が90前後あり「ちょっと速過ぎじゃないか？」とお医者さんに聞いたことがありましたので、この記事が気になりました。

記事によりますと、1992年にベストセラーになった、「像の時間、ねずみの時間」の著者によりますと、哺乳類は心臓が一定数打つと一生を終える。生物学者の間では、その数は「15億回」だそうです。又、東邦ガス診療所の林博史所長は、心臓の消費エネルギーはおおむね決まっています、心拍が速いと劣化が進み、寿命が短くなると断言されている。先生は色々な研究から、人間が一生の間に打つ心拍数は「23億回」と割出し、その数を心拍数で割れば寿命が分かると言われている。ちなみに、私の場合は23億÷1年間の脈拍数(約470万回)=私の寿命は48.6年。では、今ここにいる私は誰？と

## 会長挨拶続き

ということになります。林先生自身はこのような説をお話ですが、心臓病の専門医の間では人間の心拍数に限界があるという説には否定的な意見が多いそうです。心拍数は自立神経に左右されており心臓自体に問題がある場合を除き、脈拍の速い遅いで寿命が決まることはない、とのこと。ただ、脈が速くなる主な原因として、①喫煙②肥満③高血圧④糖尿病があげられるそうです。いずれも自律神経のバランスを崩しやすく、脈が速いから短命になるのではなく、速い人は生活習慣病を抱えているケースが多く、結果的に脈の速い人は短命という事になるそうです。では、どうすれば脈拍数を下げられるのか？毎日の運動だそうです。毎日、分速80mの早歩きを最低20分間続けると、3～4ヶ月後には脈拍が5～10減るそうです。タバコも10月から値上げです。脈拍数を下げるために、禁煙と早歩きをなさっては如何ですか。

## 出席報告

会員数：36名  
出席数：32/36  
出席率：81.88%  
欠席者：4名(出席免除1名 91.66%)  
来訪者：米本接骨院院長 米本光吉 氏  
中部名古屋みらい 川口 豊 氏

## ニコニコBOX

山口八郎：本日は卓話の当番です。講師米本接骨院院長をお願いしております。  
服部洋一朗：観月例会よろしく申し上げます。

**報告事項**

- 社会奉仕委員会 片桐順一郎  
若松学園キャンプ現地慰問訪問
- 親睦委員会  
氷見RC訪問 よろしくお願ひします。  
観月例会 よろしくお願ひします。
- 会計  
地区大会参加費用よろしくお願ひします。

次回例会のご案内  
第1372回10月6日(水)  
卓話②  
担当：安藤・若山

会報・広報9月担当 岡田一二三

岐阜北RCゴルフ同好会成績表  
開催日：平成22年9月17日(金)  
開催地：手羽平ゴルフクラブ

優勝：小森 保敏  
準優勝：片桐 順一郎  
第三位：波多野 光裕

ベストグロ賞：片桐 順一郎

ニアピン賞：片桐 順一郎・岡田 一二三

ドラコン賞：岡田 一二三・早川 悟史

大波小波賞：波多野 光裕