



2018-19年度  
国際ロータリーのテーマ  
インスピレーション  
になろう

2018～2019年度  
国際ロータリー会長

バリー・ラシン  
Barry Rassin

(バハマ・East Nassau RC)



Tagajo Rotary Club

RI club No. 13674  
Since 1972.03.25

会長 宮城 順 幹事 引地 辰男

雑誌会報委員会

第2520地区ガバナー

田中 堯史  
(盛岡RC)

◇ 事務所/宮城県多賀城市八幡四丁目2-12 イトビル2F ◇ 例会日/木曜日 12:30～  
TEL.022-366-4499 FAX.022-366-4548 ◇ 例会場/ホテル キャッスル プラザ 多賀城  
◇ URL;http://www.tagajo-rc.com Email;info2@tagajo-rc.com  
宮城県多賀城市桜木一丁目1-60  
TEL.022-367-1111

2018年7月26日(木) 第2233回 今年度第4回例会

会場監督 横田 芳博  
開会点鐘 12時30分  
国歌斉唱  
ロータリーソング 我等の生業  
ゲストスピーカー

総合南東北病院 PET室長 横山 康信 様  
エリアマネージャー 岡田 隆 様  
国際ロータリー第2520地区第6分区松塩グループ  
ガバナー補佐 清水 努 様

会長挨拶 宮城 順 会長

会長挨拶という名の旅行話をさせていただきます。  
7月12日に出発しまして、イギリスに入ってから博物館7カ所、飛行場1カ所、こういうハードスケジュールで4日間過ごしてきました。飛行場に何しに行ったのか。乗って着いて降りたら終わりじゃないのかというのが皆さんの感覚だと思えますが、私の趣味で昔の飛行機が飛んでいると心臓が震え、肝臓が震え、腎臓が震え、血糖値が上がるという困った体質でして、イギリスで空軍が出来て100周年の今年、そのイベントがあるから来ないかとの招待状が届きまして行ってまいりました。

場所は、第二次世界大戦中の空軍基地ダックスフォード。ケンブリッジ大学のすぐ側です。ロンドンから車で1時間くらいでした。世界中から同じ趣味の若人が集まってきました、炎天下の中カメラを持ってうろうろしています。何を撮ってきたかといいますが、イギリスの名戦闘機スピットファイア。これが飛び回る姿を撮ってきました。



帰りに撮ったのが、バスの窓から見た風景のロンドン市内のごく普通の町並み。そしてアラビアのローレンスという映画はご存じですか。あの主演したローレンスオリーブエのお墓です。また、帆

船が写っていますが、それが歴史的帆船カティサーク号です。グリニッチ港にも行ってまいりました。7つ回った内の一つ、海事博物館。2005年に全焼した船です。イギリス人は執念深くて焼け焦げた船体のごく一部を再建して作り上げました。



次の写真はわざと小さくしました。にやけている顔がばれないように。その背景に写っているのが大英博物館です。こちらで見えたのがロゼッタストーン。エジプトでナポレオンの軍隊が見つけた古代文字を解読するのに非常に役に立った石だということで生きている間に一度は見ようと思っていました。あと



行きたかったのがロンドンとビッグベン。足場がかかっていた。工事業者が邪魔だと思つづく思いました。その下がグリニッジ天文台です。グリニッジ標準時といわれる時間です。日本時間と8時間の時差があります。写真の真ん中に茶色い線が入っていますが、それが子午線のラインです。博物館を貫いて通っておりまして、ここに跨いで立つと、西と東を一度に跨いだ男ということでみんな写真を撮っていました。イギリスの話ばかりで会長挨拶になりませんが、今月いっぱいはこのネタを使わせていただくというお約束でしたので、さらにしつこく例会報にもこれを載せようと思っております。ぜひ、皆さんも今年のロータリーのテーマ「be the inspiration」インスピレーションを求めて、海外に飛び立ってほしいと思います。



○ガバナー補佐挨拶 塩釜RC 清水 努 様  
多賀城RCに久しぶりに足を運びましたけれども顔を知っている方がほとんどでございまして、何よりも私どものクラブと違うのは、入った瞬間若々しい。そして、なんとなく花がある。塩釜RCは平均年齢が68歳という

ことで、ちょうど私と同じくらいです。多賀城RCは50歳くらいということでしたから、18歳違ふと相当違いますよね。本当に若々しくて明るいですね。

(多賀城RCは7月1日時点、35名で平均60歳8か月です。)

この度ガバナー補佐という肩書きをいただきましたけれども、サラリーマン時代に課長補佐という肩書きをいただいたとき以来です。一年間田中ガバナーを支えながら、第6分区松塩グループの調整役として務めさせていただきます。皆さんにお願いです。この第6分区の6クラブで何か出来ないかとお考えいただければありがたいなということで、後日、合同三役会で提案させていただきます。その節はよろしくお願ひいたします。

地区からロータリー・デーを設けなさいと言われております。設けることによって、ロータリーのイメージが社会に伝わっていく良い場になるだろうという指示をいただいておりますので、皆さんと協力して何か出来ればと思います。IMについても2月の合同例会の月でなく、別な日に開催をしたいということで、IMの委員会を立ち上げる努力をしております。そのときもご協力をお願いいたします。

この一年間、皆さまのお役に立てるよう、頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。

## 幹事報告 引地辰男 幹事

- ◇国際ロータリー日本事務局より
  - ・例会休会と出席率計算、出席免除について。
- ◇多賀城高校より
  - ・多高祭のご案内  
日 時:9月1日(土)
- ◇事務局より、グループメイクアップのお誘い。
  - ・利府RC:8月6日(月) 12:30～ 利府ゴルフ倶楽部
  - ・七ヶ浜RC:8月13日(月)18:30～ 七ヶ浜国際村

## 委員会報告

- クラブ奉仕委員会 佐藤 徳子 委員長  
12月1日鹿児島南RC60周年の事前伺いです。出欠は8月末が最終になるかと思ひます。かなりの遠方になるので安いチケットで行きたいと思ひます。今のところ1泊2日で6万円くらいのプランで考えております。8月3日まで皆さん行かれるか希望を出して下さい。

- 佐藤良一会計監査  
今日は監査報告をさせていただきます。適正に処理されておりましたのと、53万円の残余金がありましたので全額次年度に繰り越しをさせていただきます。それで新たな予算組みをしていくこととなります。

どうぞご覧になっていただいて不都合があれば、会計・横田さんに言って下さい。

## 「先進医療セミナー～がんの早期発見に役立つPET検査～」 担当:佐藤 仁一郎 会員

本日はゲストスピーカーとして総合南東北病院PET室長の横山康信様をお招きしました。がんの早期発見ということでPET検査の話をしていただきます。

「がん」があったんですけども、大震災で治療が遅れて間に合わないということで、友人を失ってしまったということもありまして、その後に私と家内でPET検診を受けました。それで最先端の治療法を学びたいと思ひまして今回お呼びしました。

## ○総合南東北病院 PET室長 横山 康信 様



耳障りな話になってしまいますかもしれませんが、「がん」とは何でしょうか。癌は正常な細胞の遺伝子が傷つくことで癌細胞へと変化していきます。細胞が癌化しますと周りの細胞にも悪影響を与えてしまいます。そしてそれが、リンパや血液に流れていくことで、全身に転移し、体を弱らせていくこととなります。ある一つの細胞が変化すると、その細胞はブドウ糖を多量に消費するようになり、死なない細胞になります。また、大きくなったり、広がったりします。癌細胞の特徴は非常に多くのブドウ糖を消費することです。おなかいっぱいという機能が壊れてきますので、通常より食事が3倍から8倍ほど多く摂取するようになります。癌が出来る要因は、

- ①新しい細胞を作る時
- ②細菌やウイルスによる感染  
こちらはピロリ菌が胃がんの90%の原因であったり、肝炎ウイルスが肝臓がんの原因と言われております。
- ③免疫力の低下
- ④外的要因(発がん性物質など)

新しい細胞が出来るときに癌細胞が出来る場合があります。その確率というのが1億6千万分の1です。人間の細胞の総数は約60兆個と言われております。そして、一日に作り出す細胞の総数が8千億個と言われております。先ほど紹介した癌細胞の出来る確率が1.6億分の1ですから、8千億÷1.6億で一日に癌細胞は5千個出来ています。ただ、ご安心下さい。我々には免疫機能がありますので、5,000戦5,000勝で、癌にかからずに済んでおります。

ここでQOLと先進医療についてお話したいと思ひます。QOLはクオリティ・オブ・ライフ、生活の質と訳

しますが、今まで通り変わらない生活を送りたいということです。ただし、筋肉の衰えや老化現象により行動範囲が限定されたり、睡眠不足になったり、会話に支障が来したりしてQOLが低下していきます。また、癌の治療を行っても、化学治療、放射線治療、手術などの後遺症によりQOLが低下します。

QOL低下を押さえる目的の一つに先進医療があります。先進医療技術といたしまして、平成30年6月1日現在で92種類の登録があります。ここでは代表的な治療法として陽子線治療のお話をしたいと思います。皮膚の表面から深さ数センチの場所に来た癌を狙うことを想定して陽子線治療のモデルをご説明したいと思います。白い風船は正常細胞です。赤い風船が癌細胞です。白い風船を割らずに癌細胞だけが割れているモデルです。ここで動画をお見せします。ここでは放射線と陽子線の違いについてご説明したいと思います。粒子線というのが中性子線や陽子線、X線が放射線です。線量分布の違いから皆さんにお示したいと思います。この赤い線は放射線を表しています。体の近いところから放射線が強い力を出してしまいますので、正常な皮膚組織にダメージを与えてしまって、赤い腫瘍となっている部分に行き着くときには正常な細胞にダメージを与えてしまっている。そのまま、癌細胞を殺しながらも、その奥の体の内部にまで線量のパワーが残っている状態で行き着いてしまうという図です。そしてこちらが陽子線の特徴なのですが、最初スタートしたときは、他の皮膚には影響を与えません。癌の部分にブラックピークといいますが一番の強い線量を出す特徴を持っています。そして、癌のDNA細胞を殺した後、その奥に行くことなくストンと線量が落ちるというものです。陽子線治療は体を切らずに見た目の癌消せるので、QOLの低下しない体に優しい治療ということになります。

先進医療の適用基準は、早期発見になります。我々南東北病院では、癌陽子線治療センターを持っていますので、そこに紹介状を提出いただくこととなります。照射は1回あたり2分です。ただし、癌の部分照射室で設定するのに、30分くらい要します。例えば前立腺癌は約2ヶ月を要します。今申しました30分を2ヶ月から長い方で3ヶ月かかります。治療費は保険がきかないのでこれくらいかかります。今ですと生命保険が行っている先進医療特約で治療費をまかなっているのが一般的です。陽子線治療施設は14カ所稼働しています。東北地区では南東北病院がある福島県郡山市のみです。山形県に陽子線の兄貴分にあたる重粒子線の治療施設が2年後に開設予定と聞いています。

癌陽子線治療センターの治療実績をお示します。開設して10年で4,000名を超える患者さんに治療させていただきました。一番多いのは頭頸部の腫瘍です。続いて肺です。当病院は、放射線治療科を設けていますので、病棟において動注療法を併用できるということもあり、こちらの部分が特徴的に多いグラフです。先進医療適応としましてこの辺のものが認められております。ただし、いずれも根治可能な医療に限ります。

すので、根治できる状態ということは、早期発見出来ている状態が必要になるという話です。最先端の治療といえども癌のすべてに適応出来るわけではありません。やはり癌を早期発見するためには必要な検査があります。助かる時期を得るために、PET検査について話を進めていきたいと思っております。

○総合南東北病院 エリアリーダー 岡田 隆 様



ここからはPET検査と免疫力で癌を予防するという話をさせていただきます。PETとは陽電子放射断層撮影装置ということで、放射性同位元素を含んだブドウ糖に似せた薬を体内に入れて、そこから出る放射線をPETで撮影します。PETの装置ですが、14年前に導入しました。そして3年前に最新のPETCTを入れ替えました。14年前と何が違うかという、先生が言うには画像が全く違うと言っていました。ブラウン管と4Kハイビジョンの違いだと言っていました。それによって今までわからなかった癌細胞がわかるようになりました。正常細胞や癌細胞はブドウ糖が大好きなのです。ご飯とか麺類などの炭水化物は体の中に入るとブドウ糖に変わります。検査をする前の夜9時以降は何も食べられません。当日の朝も水以外は口に含むことが出来ません。そこでブドウ糖に似せた放射性同位元素を注射で体内に入れます。それで1時間くらい安静にすると全身に薬が回るのでそこで検査をします。癌細胞と正常細胞はお腹が減っているので、体内に入ってきたブドウ糖に似た薬を食べ尽くします。正常細胞はお腹がいっぱいになりますとそこで食べるのを止めるのですが、癌細胞は狂っているので食べ尽くしてしまいます。放射性同位元素を食べているのでPETで映した場合、真っ赤に光るわけです。そうすると先生は、こんなところが光るのはおかしいということで、さらに画像を拡大して調べます。そういうふうに見つけていきます。今白黒で写っているのがCTの画像です。真ん中がPETの画像です。CTの場合は白黒なものでそこに何かあるなどわかります。PETの画像ですと真っ赤に光っていますので、ここはおかしいといって気づきます。周りには何も写らないのが癌細胞はここにいるなどわかります。転移していれば右の画像のように、これだけ真っ赤に光ります。真ん中の画像は転移していないということがわかります。ですから、真っ赤に光っている肺と部分を手術で取ればいいわけです。CTの画像ですと転移しているのかがわからないのです。そこがPETの特徴です。悪性か良性かも診断でわかるようになってきています。PET検査は寝ているだけで多くの種類の癌を見つけ出していきますけど、弱点もあります。それは消化器系、尿路系が写らない場合があります。

す。そういった場合はCTとかMRIとか超音波、腫瘍マーカー、血液検査などあらゆる検査を総合的にみて判断をします。PET検査は今ある中で一番良い検診です。ぜひ皆さん一度来て下さい。

もう一つは、免疫力で癌を予防する。癌も生活習慣病で予防が出来ます。自分がやれる範囲で実行します。予備知識があるか無いかで大きな病気が防げます。癌細胞は一日 5,000 個が体内で発生しています。10代から癌細胞は発生しますが、若い時は免疫細胞が活発に活動しているので百発百中で癌細胞をやっつけます。30, 40, 50代になると生活が不摂生になります。たばこをたくさん吸ったり、お酒をたくさん飲んだり、運動不足や暴飲暴食をしたり。生活が乱れると、自分の持っている免疫細胞がことごとく弱ってしまいます。免疫細胞を活発にする方法を今日は時間が無いので一つ二つだけあげます。例えば睡眠時間を取ることなのですが、免疫細胞は夜中の12時から3時まで活発に活動しています。約70%が腸の中で活動していて癌細胞、ウイルス、細菌とかを破壊していますが、その人が起きていれば活動はしません。ですので、12時前に寝てしまいます。そうすれば免疫細胞は活発に活動します。あと、ストレスをため込まない。癌細胞はストレスが大好きです。それと、ビタミンCなどの柑橘類を取る。ビタミンCには抗酸化物質がたくさん入っています。酸素が体内に取り込まれると、酸素の2%が悪さをします。活性酸素が体内に発生します。そうすると細胞を傷つけてしまいます。60兆個ある細胞が3ヶ月ごとに細胞分裂をしているのですが、傷ついた細胞は何億回と細胞分裂を繰り返す内にある日突然、癌細胞に変わってしまうのです。ですから、癌細胞の元になる活性酸素を破壊すれば良いのです。破壊するのが、抗酸化物質なのです。それがビタミンCなのですが、私は柑橘類が好きではありません。酸っぱくて。ですから私は、野菜や果物で取るようにしています。例えば、ゴーヤはレモンの3倍、ブロッコリー、キャベツはレモンの2倍ビタミンCがあります。パセリは4倍から5倍あります。にんにく、アスパラガス、生姜などが抗酸化物質をたくさん持っています。それと赤色野菜とか果物、すいか、トマト、イチゴ、りんごはリコピン、これも抗酸化物質がたくさん入っています。それとポリフェノール。桃は抗酸化物質がたくさん入っています。チョコレート、ココア、コーヒー、赤ワイン。それとイソフラボン。大豆、納豆です。カテキン。お茶。これらが癌の予防になります。それと同時に動脈硬化とか高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞なども予防してくれますので、たくさん食べた方が良いと思います。それともう一つ、白物野菜を食べる。白菜、大根、タマネギ、ネギ、にんにく、もやし。どういった食べ物を想像しますか。これはお相撲さんが食べているちゃんこ鍋です。お相撲さんは理にかなったことをやっているのです。免疫細胞を活発にさせているのです。夏も食べていますから年がら年中、免疫細胞が体の中で活動しています。風邪をひいたときに熱が出ますね。これは免疫細胞を活発にするために自律神経が熱を出しているのです。そういうときは風呂に入って、体を温めてすぐに寝てしまっ

た方がいいです。そうすると体の中で免疫細胞がウイルスと戦って破壊してくれます。翌朝すっきりしていることもあります。あと、体温を上げる。人間の体温は36度5分から37度1分です。癌細胞は35度以下になると、活発に活動します。がん細胞は低体温が大好きです。がん細胞を活動させないために、体温が上がることをして下さい。余談ですが、土の中で育つものは体を温めます。ゴボウ、蓮根、大根、蕪、ジャガイモ、サツマイモ、にんじん、長いも、さといも。寒い地方でとれる果物、りんご、ブドウ、さくらんぼ、これらは体を温めます。熱帯地方でとれる果物、キウイとかバナナは体を冷やします。

まとめになります。生活習慣を見直す。免疫細胞を若い時と同じように活動させて下さい。そうすれば10年20年と免疫細胞が自分の体を守ってくれます。免疫細胞は忠犬ハチ公と同じです。自分を守ってくれます。大事にして下さい。それと体温を上げる。それとPET検査を定期的に受診することによって、早期発見が出来ます。そういったことをすれば癌を恐れる必要はありません。

#### スマイルボックス

#### S・BOX委員会

・この一年間よろしくお願ひいたします。

第6分区分松塩G ガバナー補佐 清水 努 様

・清水ガバナー補佐ようこそ。

佐藤仁一郎会員、横山様、岡田様、卓話ありがとうございました。

佐山、田口、阿部(祝)、林、岩井、大場(裕)

鈴木(誠)、穀田、佐藤(仁)、宮城、阿部(新)

引地、小向、芦澤、高井、嶋原、佐藤(由)各会員

本日の合計 25,000 円

#### 出席率報告

#### 出席委員会

本日第2233例会出席率 24/35(-1)名 70.59%

前々回第2231回例会修正出席率 73.52%

#### ○メイクアップ

7月20日(金) 松島ロータリークラブ

宮城 順、引地辰男、阿部新康、横田芳博

佐藤徳子、大久保美津子、小向裕子、大熊悦子

各会員

7月19日(木) 創立50周年準備委員会

宮城 順、引地辰男、佐山輝明、田口俊男

伊東清一大場光夫、阿部祝夫、佐藤良一

板橋恵一各会員

#### 次回卓話

8/02(木)

テーマ:「会員スピーチ」

担当:藤田 範生 会員

閉会点鐘

13時30分

文責:雑誌会報委員会 小島 邦道