

2009 - 10 年度 国際ロータリーター

ロータリーの未来はあなたの手に

R I 会 長 ジ ョ ン ・ ケ ニ ー

12月は家族月間です。

国 際 ロ ー タ リ ー 第 2 5 8 0 地 区

2009 - 10 年度 ガバナー 多 田 宏

本 日 の 例 会
全 員 クラブ 協 議 会



第1830回
例 会
2009. 12. 2

寛容の心で奉仕をしよう

東 京 武 蔵 村 山 ロ ー タ リ ー ク ラ ブ テ ー マ

第38代クラブ会長 比留間 一康

次回例会案内【12月9日(水)】
会 長
「半 期 を 振 り 返 っ て」

第 1 8 2 9 回 例 会 報 告 (2009年11月25日) 司 会 川 島 利 男 SAA (会場運営委員)



幹事報告

(比留間 孝司 幹事)

○特に報告は有りません。

出席報告

(酒寄 好夫 会場運営委員)

点 鐘

(比留間 一康 会長)

斉 唱

なし

来客紹介

(比留間 一康 会長)

○ゲスト

堀 保男 様 (元ロータリアン)
森田 佳男 様 (元ロータリアン)
栗原 朋宏 様 (卓話講師)



会務報告

(比留間 一康 会長)

○次期役員の決定に向け指名委員会にて準備を進めております。
次週の全協にて発表する予定です。



卓 話



「心臓病について」
北多摩北部医療センター
栗原 朋宏 様



卓 話

虚血性心疾患と脳梗塞について生活スタイルによる発生原因、症状、治療法、予防法等、パワーポイントにて詳しく説明して頂きました。

*虚血性心疾患の一次予防（日本循環器学会ガイドライン）

- ① 喫煙：完全な禁煙を実施
- ② 運動：中等度の運動（散歩など）を週3～4回 1回30分以上
- ③ 食事：糖質エネルギーを50%以上 脂肪エネルギーは25%程度
食物繊維を十分に摂取 塩分は1日10g未満に
- ④ 体重：BMIを25未満に BMI=体重(kg)÷身長(m)²
- ⑤ 血圧：130/85未満に（高齢者は140/90未満）
- ⑥ コレステロール：総コレステロール220mg未満 LDL140mg未満
中性脂肪150mg未満 HDL 40mg以上
- ⑦ 血糖値：空腹時血糖110mg未満（糖尿病の場合 HbA1c6.5%未満）



～栗原 朋宏 様ご紹介～

略 歴 平成7年 山梨大学医学部卒業

同年 東京女子医科大学病院 循環器内科入局

平成10年 榊原記念病院 循環器内科勤務

平成12年 埼玉県立循環器・呼吸器病センター 循環器内科勤務

平成14年 東京女子医科大学 循環器内科助手

平成17年 東京都保健医療公社 多摩北部医療センター 循環器内科勤務

現在に至る

専門領域 虚血性心疾患 心臓カテーテル治療など

資 格 日本内科学会総合内科専門医 日本循環器学会循環器専門医
アメリカ心臓協会 ACLS Provider 医学博士



奥様方も多数出席して頂きました。



卓話終了後、皆で楽しく食事を摂りました。



ニコニコBOX （清水 高彦 親睦委員長）

☀ 比留間一康会長⇒栗原朋宏先生、お忙しいところ本日の卓話講師として移動例会にお越し頂き、ありがとうございます。よろしく願い致します。

☀ 比留間孝司幹事⇒栗原朋宏先生、本日は有難うございます。又、堀さんようこそ！！

☀ 波多野稔会員⇒本日は、栗原朋宏多摩北部医療センター医師により、健康管理に基づく虚血性疾患についてお話を戴く機会を与えて下さり誠にありがとうございます。よろしくお願いいたします。クラブプログラム担当より。

☀ 宮崎恒夫会員⇒地区ゴルフ大会にハンデに恵まれ武蔵村山ロータリークラブ代表で5位入賞し、一緒に行った仲間にお祝い頂きました。ありがとうございました。クラブは全体9位でした。

☀ 島征会員⇒栗原朋宏先生、本日は御苦労様です。健康特に心臓病に関する事ですので拝聴させて頂きます。

◆ 今回計 22,000円 累 計806,000円

◇ 創 立 1972年7月8日 ◇ 承 認 1972年7月20日
◇ スポンサークラブ 東京立川ロータリークラブ
◎ 会 長 比留間 一康 ◎ 幹 事 比留間 孝司
○ 副会長 峯岸 一郎 ○ 副幹事 野島 征
□ 会報雑誌委員長 原田 友義 副委員長 倉内 淳
委員 高山 晃一 波多野 晃夫 北島 栄

◇ 例 会 場 西武信用金庫・村山支店2階
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
◇ 例 会 日 毎週水曜日 12:30～13:30
◇ クラブ事務局
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
TEL 042(520)3251 FAX 042(520)3252
Eメールアドレス t-mmrc@crest.ocn.ne.jp