

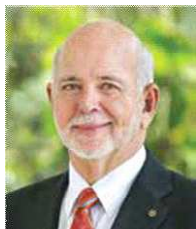


6月のロータリーレートは1ドル=110円 「My Rotary登録状況：11/39≒28%、目標50%」

今年度のテーマ



インスピレーションになる



2018-19年度RI 会長
バリー・ラシン氏
East Nassauロータリークラブ
バハマ (ニュープロビデンス島)



2018-19年度ガバナー
若林啓介氏 (富山RC)



助田忠弘 S.A.A.

例会便り

第 963 回 2019.5.30
ホテル日航金沢 5F
例会出席 18/39 46.15 %
4 月例会出席率 67.45 %

点 鐘

1. ロータリーソング
『 四つのテスト 』
2. 武藤清秀会長挨拶
《食 事》
3. ゲスト・ビジターのご紹介



- (1) ゲスト [卓話者] 金沢大学 消化器・腫瘍・再生外科
教授 太田 哲生 (おおた てつお) 様
- (2) ビジター なし

4. 皆出席顕彰

- 6 ケ年 武藤清秀会員
- 4 ケ年 大路孝之会員



5. 幹事報告・委員会報告

〔幹事報告〕東海林也令子副幹事：
来週の例会は3f「ルミエール」で行います。また今期最後の理事会がありますので、今年度と次年度の理事の方はご出席をお願いします。



6. ニコニコBOX紹介 ¥6,000- 本年度¥491,100- 残高¥4,522,283-
- 武藤清秀会長：皆さん今晚は。爽やかな素敵な日が続きますね。太田先生卓話よろしくお祈いします。
- 大路孝之会員：皆さんこんばんわ！太田先生、卓話よろしくお祈いします。私は4日間、中国大連に行って昨日帰ってきました。ウォーキング大会に参加してきました。
- 江守巧・道子会員：太田先生、本日はお忙しい中お越し頂き有難うございます。卓話楽しみにしていますので宜しくお願いします。



7. 卓 話

金沢大学 消化器・腫瘍・再生外科
教授 太田 哲生（おおた てつお）様

紹介者：江守道子会員



「腸内ケア」がもたらす、腸能力とは！

オプジーボの恩恵にあずかるために私なりに考えた治療法について、わかりやすく話をいたします。昨年1月にオプジーボに関する興味深い研究成果がアメリカ・フランスの2ヶ所から「サイエンス」という雑誌に掲載、注目されました。オプジーボの治療の恩恵にあずかった患者さんに共通して認められた腸内環境の特徴として3つの所見が明らかになりました。この3つを兼ね備えていた患者さんにオプジーボが効いたということです。

- 1つ目 ー腸内細菌の多様性（善玉・悪玉・日和見の多くの菌）が維持されていたー
- 2つ目 ー初回の抗ガン剤の治療期間において副作用による発熱などの感染症が見られず、結果的には抗生物質を使わなかったー
- 3つ目 ー腸管粘膜のバリア機能を強化するような腸内細菌が多くあったー

良好な腸内環境とはどういったものか。善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割というバランスが一番いい環境状態と考えられています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は水溶性の食物繊維やオリゴ糖をえさにして腸内で発酵し乳酸や酢酸などの短鎖脂肪酸を作り腸内環境を弱酸性にします。酸の量が減るとアルカリに傾き悪玉菌が増えます。腸内細菌の多様性は重要ですがバランスを崩すとそれにより多くの病気がひきおこされます。弱酸性を保つためにお酢を飲めばいいのかというと、お酢は血圧やコレステロール値を下げたりしますが、栄養として吸収され下の腸管まで届かないため、腸内を酸性にすることまではできません。生きて腸まで届くものでないと効果がありません。腸の善玉菌を増やして酸をつくることも大事ですが、それだけではなくグルタミンというアミノ酸で腸管のバリア機能を強化することも大事です。腸内の上皮の隙間から菌が入り熱がでる、熱がでると抗生物質を使う、そうすると腸内の細菌の多様性が損なわれます。癌の治療でなるべく抗生物質を使わないようにするためには自分でやらないとだめです。腸内環境をよくして腸内細菌のバランスを整えてバリア機能を強化することが大切です。また運動も大切です。健康時は脂肪を減らすため、術後の運動は自分の足で歩けるようにするためと思われませんが、運動するとミトコンドリアが活性化し長寿遺伝子が活性化します。運動して筋肉からグルタミンを作ることも大事です。

私達外科チームはご家族の協力のもと「はやく元気で素敵な笑顔がみられるように！」をモットーに治療に取り組んでいます。



8. 質疑応答 9. 謝辞・謝礼

点 鐘

例会場 ホテル日航金沢5F
〒920-0853金沢市本町2-15-1
T076-234-11111 例会日時 木曜日19:00
事務室 〒920-0852金沢市此花町3-2 ライブ1ビル2F
T076-262-2211 F076-262-2241
E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp
ホームページURL <http://100rc.jp/>

今後の例会予定

- 6/6 柿木健雄会員卓話／今期・次期理事会
- 6/13 柴田未来会員卓話 於：招龍亭
- 6/20 小田禎彦様卓話
(株)加賀屋 取締役相談役
- 6/27 会長幹事慰労会 於：金沢茶屋

ネパールコミュニティハウス建設に関する団体へクラブ社会奉仕予算より5万円を寄付したところお礼状と写真が送られてきました。



दर्ता नं.: ११३/०६१/०६२, काभ्रे

मटेडाँडा महिला कृषक सहकारी संस्था लि.

धुलिखेल न.पा.-१, काभ्रे
स्था: २०६१

पत्र संख्या:


चलानी नं.:

मिति: २६ May २०१९

To: President
Kiyohide Muto
Kanazawa Hyakumangoku
Rotary Club

Sub: - Donation for Women's co-operative community.

Dear Kiyohide Muto
Kanazawa Hyakumangoku, Thank you for visiting
to our women's co-operative community and providing
donation Rs 48500 (fourty eight thousand and five
hundred) for woman's co-operative community. And
Thank you to Mika Takache DD also. Thank you.

Chairman 

Fulmaya Tamang.

Women's co-operative community.

