



2023年12月14日 第2545回例会
12月第2例会

RI会長テーマ: Create Hope in the World
「世界に希望を生み出そう」

本年度会長テーマ Build FUTURE
「50年の過去に感謝し、50年先の未来を築こう」

「疾病予防と治療月間」

◆ 会長時間 ◆ 諏訪(浩)会長

【ロータリークラブの意思決定方法】

ロータリーは自己教育運動です。



ロータリーの基礎知識がある方は、ロータリークラブの唯一の意思決定機関は「理事会」であることをご存じだと思います。例会など理事会以外の場で審議することは細則

で禁じられており、すべての決定は、例会などで会員の意思を尋ねて行うのではなく、理事会で理事の多数決で行われます。

しかし、これには例外が2つあって、そのひとつが今日の年次総会で行われる「次年度理事役員の選挙」です。次年度理事役員の選挙は、理事会が理事役員候補を承認した後、毎年12月に、定足数（会員総数の3分の1）を満たす年次総会で会員の賛同を得て可決されます。年次総会は、次年度理事役員の選挙のためだけに開催されると考えてください。

もう1つの例外は「細則改正」で、これは、理事会が改正案を承認した後、定足数（会員総数の3分の1）を満たすいずれかの例会で、出席会員の3分の2の賛同を得て決定されます。これを「総会」と呼ぶのは間違いですからご注意ください。ロータリークラブの総会は年に1度の年次総会だけです。

さて、このような2つの例外はあっても、理事会だけが決定をすることができます。理事会の決

定は最終決定であり、提訴する以外に覆すことはできませんので、理事の責任は非常に重く、一般常識ではなく、しっかりとしたロータリーの見識を持って、わからなければ調べて対応する必要があります。このような重い責任のもとに成された最終決定に対し、クラブの全ての会員はこれをリスペクトし、異論は捨てて理解する態度が要求されます。

先日、あるロータリー歴が長い方が、雑談の中で、「理事会決定に対して影で文句を言うのはけしからん!」とおっしゃいました。大いに賛成です。理事会が責任を持って決定した事項に対して異論があっても、それを理解して協力することがロータリーの仲間としての態度ではないでしょうか。理解のための議論は結構ですが、批判のための議論は全く意味がありません。

決めるのは理事会だけなのに、何の権限も持たない一部古参会員が水面下で決めたことを理事会が跡づけ承認するような事態、また、理事会の決定事項に対して一部会員が異論を唱え、それに理事会が右往左往してしまう事態、このような、ロータリークラブにはあり得ない事態がどのクラブにも残念ながら存在し、そのたびに一部会員が非常に不愉快な思いをし、退会者が出る場合があります。こんなことが起こらないように、ロータリークラブの意思決定方法に関する正しい理解と、それに基づく厳正な運営が必要であり、ひいてはそれがみんな仲間であるという楽しさを生み出すと信じています。

米山記念奨学会 米山功労者感謝状の伝達



第1回 吉田 大蔵君



第1回 木本 弘三君



第2回 福田 康彦君



第2回 川妻 利絵君



第2回 前橋 寛君



第2回 南條 滋君



第2回 諏訪 昭浩君



第2回 柴田 脩司君



第3回 村上 智亮君



第6回 岡野賢太郎君



第8回 古屋 憲次君



第9回 井原 俊彦君



第9回 川西 祐二君



第9回 大本 和則君

会務報告

吉田(大)幹事

- ※新会員候補者の照会を配布しておりますので、よろしくお願ひします。
- ※次週例会は夜間例会となっておりますので、お間違ひのないようお願ひいたします。また、12月28日及び1月4日は休会となっております。

第7回理事会議事録

日時 2023年12月7日(木) 例会終了後～
場所 ANAクラウンプラザホテル広島4階
「アマリリス」

報告事項

- ① シンガポール国際大会参加のお願いについて
- ② 多言語説明板問い合わせについて

審議事項

- ① ロータリー財団強調プログラム 報告
異議なく承認
- ② 2月卓話プログラムについて
異議なく承認
- ③ ひろしま協創IACとの交流事業について
異議なく承認
- ④ 2024-25年度理事役員について
異議なく承認
- ⑤ 秋田県豪雨災害に対する支援について
異議なく承認
- ⑥ 渡辺 勇作 さん 入会手続き開始の承認について 異議なく承認

次回開催日

1月18日(木) 11:00～ANAクラウンプラザホテル広島

委員会報告

※プログラム・出席委員会

出席報告 福田君

本日(12月14日・木曜日)

会員数 90名 出席者 79名

欠席者 11名 ご来客 0名

ご来賓 0名 ゲスト 0名

計 79名

4週前の例会2023年11月9日・木曜日

出席率 100%



✳️ 米山奨学委員会 新本委員長

第2710地区米山学友会

2022-23年度賛助会員入会のお願い

米山学友会とは、奨学期間を終了した米山奨学生によって組織された、世代と国境を越えた交流の場であり、その数は日本33団体、海外10団体（台湾、韓国、中国、タイ他）があります。

2710地区学友会は設立25年を迎え、会報誌発行・親睦旅行・企業訪問・他地区学友会および帰国学友との連携などを通じて、ロータリー奉仕の輪を広げ、国際交流を計るべく活動しています。

本年度も学友会の活動を円滑に推進していくため、会員の皆様のご支援を賜りたく賛助会員としてご入会いただきますようお願いいたします。

✳️ 会報雑誌・広報委員会 藤田(千)君

ロータリーの友誌紹介

● 青少年交換派遣学生 月例報告書 (11月分)

学生氏名 上野 壮亮 (2024-2025年度)

● あなたの健康状態について

なんの怪我も体調不良も案じる事はありませんでした。ただ、寒いです。

● 通学・勉強状況について

クリスマス前で二学期が終わります。学期末に向けて、着々と自分のペースを崩さないように頑張っているところです。

● 家庭生活について

今まで通りの充実した毎日が送られています。これからのことに心配事も不安事ありません。僕のホストファミリーは人類最強であります。

● 行事参加状況 (ロータリーの例会等)

この一か月間の中にロータリーの例会や集まる期間はありませんでしたが、今回はオクラホマ州で他の州に派遣されている様々な国の留学生達との交流会のようなものがあるとの予定です。

● 旅行・見学等の参加について

サンクスギビングの9日間の休みの際にホストファミリーとニューメキシコ州に行きました。僕のファミリーはニューメキシコにほか

の家族と共有の家を保有していて、そこに他の州に住んでいるホストブラザー、シスターのNateとAvaやおじいちゃん、おばあちゃんも集まり、すべてのことに感謝する祝日であるだけあり、みんなでこれまでの出来事や思い出など暖をとりながら話し暖かく心安らぐ時間にできました。



サンクスギビング恒例ターキーレッグを食べました!



ニューメキシコ州タオス名物のウィリアム湖です!



人生初スキーデビューしました!!

● 同好会報告

♠️ 紫雀会 木本世話人

紫雀会 今年最後の例会が、12月7日(休)いつもの麻雀マックで行われました。

岡野名人が復活されまして、一回戦、二回戦ともプラスで、見事優勝となりました。2位は僅差でオブザーバーの高田さん、3位は鈴木君がすべり込みました。この日も和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。

次回例会は、来年、1月18日(木) 午後6時より庚午クラブでの開催となります。

紫友会 中村(光)世話人

12月9日(土) 絶好のゴルフ日和の中、広島ゴルフクラブ鈴が峰コースにて第6回紫友会例会が開催されました。優勝は八條君、準優勝、シニア優勝は中岡君、3位は梶本君、ブービーは村上(智)君、バスマグロは田原君でした。

また、当日は忘年会もルッソクラブにて開催されました。その際に大抽選会が行われました。当選者は以下の通りです。

香川(基)君、田原君、上野(彰)君、金本君、田中君、吉田(大)君。

スマイルボックス SAA 長谷川(剛)副委員長

紫友会 優秀成績の皆さん

今年度第6回紫友会が開催されました。優勝の八條君はダブル。準優勝の中岡君もシニア優勝と併せてダブル。3位の梶本君、ブービー賞の村上(智)君、バスマグロの田原君、出宝をよろしくお願ひいたします。

また忘年会の抽選会にて、豪華賞品をゲットされた、香川(基)君、田原君、上野(彰)君、金本君、田中君、吉田(大)君、それぞれ出宝をお願ひいたします。

紫雀会 優秀成績者の皆様

紫雀会12月例会の優勝者 岡野君はダブルで。3位の鈴木君も出宝をよろしくお願ひします。

『現役の皆様！ダブルで出宝できるように、優勝を目指して頑張ってください』と前回申しあげた通りに、現役メンバーの優勝ありがとうございます。

玉木君(自主申告・大枚)

おかげさまで、弊社は今月25日で創業60周年を迎えます。今後もモノづくり企業様の良きパートナーを目指して日々精進してまいります。

皆様方のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

年次総会

年次総会により、以下の通り次年度理事役員及び理事会メンバーが決定いたしました。

2024～2025年度理事役員



理事 会長	前橋 寛
理事 会長エレクト	小橋 敏幸
理事 副会長	中岡 弘夫
理事 直前会長	諏訪 昭浩
会計	森信 秀樹
幹事	鈴木 義尚
副幹事	瀬崎 敏正
副幹事	吉田 浩章
理事(会員組織)	原 敬
理事(管理運営)	梶本 政明
理事(SAA)	上野 彰彦
理事(職業奉仕)	平原洋一郎
理事(社会・青少年奉仕)	藤田千加子
理事(国際奉仕)	片山 恵太
理事(財団)	小橋 敏幸

会員記念日

祝 連続出席100% (6名)

古本君(16年)	柳原君(8年)
瀬崎君(8年)	藤田(千)君(5年)
大地君(5年)	千代山君(1年)

連続出席記念品贈呈



5年 藤田 千加子 君



5年 大地 洋一朗 君



ご結婚記念日おめでとうございます。

(5名)

坂田君 大本君 瀬崎君
新沢君 津村君

ご入会記念月おめでとうございます。

(7名)

村上(智)君(H12年) 古本君(H19年)
柳原君(H27年) 瀬崎君(H27年)
藤田(千)君(H30年) 大地君(H30年)
千代山君(R4年)

創業月おめでとうございます。

(6名)

柴田君 株柴田燃料商会
松岡(輝)君 株山城屋
大谷君 税理士法人児玉会計
上野(彰)君 株SUNS
玉木君 日本産商株
下岡君 株下岡タイヤ産業



皆様お誕生日おめでとうございます。

(5名)

田原君 真理子夫人
松岡(輝)君 敦子夫人
梶本君 さとみ夫人
荒川君 弘美夫人
金本君 好江夫人

11月決算月おめでとうございます。

(3名)

森信君 森信建設株
梶本君 梶本産業株
山縣君 株ニシヒロ



卓話予告

日時	テーマ
1/11(木)	年男・年女放談 古本 竜一 君(S39)、藤田 千加子 君(S39) 長谷川 行信 君(S15)、片山 恵太 君(S51) 熊本 裕子 君(S39)、森脇 宗彦 君(S27) 南條 滋 君(S27)

卓話



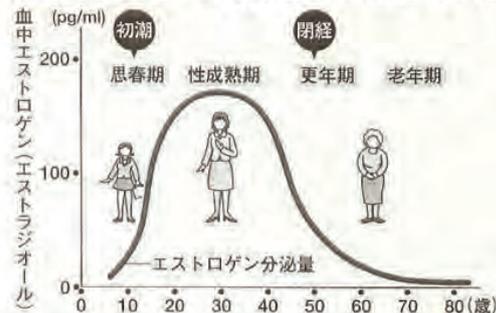
女と男の性ホルモン

井原 俊彦 君

我々の身体には100種類以上のホルモンが下垂体、松果体、甲状腺、消化管、副腎、卵巣、精巣など色々な臓器から、そして驚くことに心臓からもホルモンが分泌されており、生命活動を調節している。

これらのホルモンは年齢と共に変化するが、特に性ホルモンは女も男も思春期になると急激に増え、成人として成熟期を迎えた後は年齢と共に減ってきて身体全体の代謝機能を低下させる。

図① エストロゲン分泌量の年齢による変化



スライド①

女性の場合、スライド①のように13～14歳頃思春期になると卵巣からのエストロゲン分泌が急激に上昇してきて、排卵も起こるようになりプロゲステロン(黄体ホルモン)も分泌されるようになる。18歳から45歳が性成熟期で、この間が生殖年齢だがストレスや疲れが続くと排卵障害が起こり月経不順となる。45歳頃からエストロゲンの分泌量が急激に減ってきて月経が不順となり、55歳頃までが更年期。平均51歳頃に閉経し、55歳以降老年期へと移っていく。

更年期に入ると個人差はあるがイライラ、ほてり、発汗、めまい、不眠、うつ状態などで困るようになる。これらの症状はエストロゲンが急激に落ちることにより脳の視床下部にある自律神経系の中樞の働きが悪くなり、それに生活環境の変化や生来の性格も加わってスライド②に示すイメージで自律神経の失調症状が現れる。

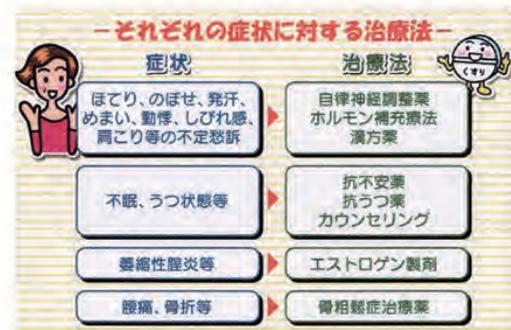


スライド②



スライド③

ついで出てくるのはスライド③に示すように“皮膚のはりがなくなる”“しわ、たるみが増える”“皮膚の乾燥感”など皮膚症状。エストロゲンは皮膚細胞内のコラーゲン量を増やし皮膚全体の弾力を高めることにより美容的効果が期待できる。さらに閉経後は60歳頃から骨粗鬆症、萎縮性膣炎がでてくる。



スライド④

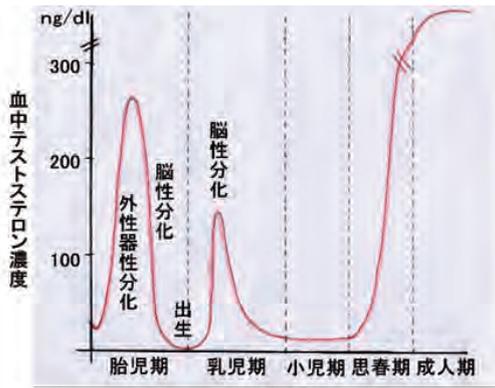
これらの色々な症状にたいする治療はスライド④に示すようにエストロゲンを主としたホルモン補充療法(HRT)で、症状によっては自律神経調整剤、精神安定剤、漢方薬を加える。うつ症状が強い場合は抗うつ剤や心療内科でのカウンセリングが必要となる場合もある。

ホルモン補充で期待される効果をまとめると

- ① のぼせ、ほてり、発汗などの症状を改善する
- ② 皮膚のコラーゲン量を増やし、肌の潤いを保つ
- ③ 意欲や集中力の低下を回復させ気分の落ち込みを和らげる
- ④ 骨がとけだすのを抑え、骨量を維持し、骨粗鬆症を防ぐ
- ⑤ 悪玉コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を防ぐ
- ⑥ 性器の萎縮で起こる膣炎や性交痛を改善する。

現在女性にとってホルモン補充は単に更年期を乗りきるものではなく閉経後の40年50年を元気に生きる有効な手段となっている。





スライド⑤

人間の染色体は女 46XX, 男 46XY。Y染色体にある性決定遺伝子 SRY を持つ胎芽即ち男には妊娠 9 週頃になると約 2 cm の大きさになり精巣(睾丸)ができ、そこから男性ホルモンの主成分テストステロンが分泌され始め、テストステロンがペニスを形づくり男の子となる。睾丸とペニスができることを「外生殖器分化(一次性徴)」という。妊娠 14~24 週頃胎児は約 5 cm となり、精巣からのテストステロンは急激に上昇し脳に作用し脳の性分化が起こり男の脳へと分化する。

男の赤ちゃんでは生れて数ヶ月頃にもテストステロンの分泌上昇があり脳の性分化が促進される。スライド⑤に示す 2 回のテストステロンの上昇が不十分な場合男への脳の性分化が障害され、性自認形成障害あるいは性同一性障害となる。血中テストステロン量の違いにより玩具の男女による好みの違いが生後 12 か月頃から現れる。

小学校に入る頃になると男女のテストステロン量の違いが無くなるが、小学高学年になると女の子は思春期が早く始まり、エストロゲン、プロゲステロンといった女性ホルモンだけでなくテストステロンも高くなり、テストステロンによる判断力、決断力、積極性は男の子より上となり、クラスのリーダーは女の子となる場合が多い。



スライド⑥

男の子はスライド⑥にあるように 13 歳から 18 歳の思春期に入るとテストステロンを主とする男性ホルモンが精巣から分泌され始め、急激に増えてきて骨や筋肉の増強, 性欲の発現, 精子の形成が起ってくる。19 歳から 39 歳の青年期では男性ホルモンは精神活動, 判断力, 記憶力などの認知機能をにない、セロトニン、ドーパミンといった神経伝達物質を分泌させ抗うつ効果や、生きる活力をもたらす。40 歳を過ぎ 40~64 歳の壮年期に入ると男性ホルモンの分泌が少しずつ低下してきて 65 歳以上の高齢期に入るとさらに低下が進む。しかし男の男性ホルモンの低下は急ではなく個人差が大きい。若い時と変わらない人, 少し下がる人, かなり下がる人がいる。しかしながら 64 歳以下で朝立ちが無くなった, 勃起不全(即ち ED)となった, 疲れやすい, 集中力がなくなった, 記憶力が低下した, うつっぽくなったなどの症状が現れたとしたら、それは男性更年期の状態。6 人に 1 人位がそうなる。男性更年期障害の症状をまとめてみると、スライド⑦のように精神症状と身体症状がある。

男性更年期障害の症状

- | | |
|--|---|
| <p>精神症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康感の減少 ■ 不安 ■ いらいら ■ うつ ■ 不眠 ■ 集中力の低下 ■ 記憶力の低下 ■ 性欲の減少 | <p>身体症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 筋力低下、筋肉痛 ■ 疲労感 ■ ほてり、発汗 ■ 頭痛、めまい、耳鳴り ■ 性功能低下 ■ 頻尿 ■ 朝立ちの消失 |
|--|---|

スライド⑦

しかしこれらの症状がある人達の遊離テストステロン（基準値 8.5 pg/dl）を測ってみると正常群 1/3、低下群 1/3、境界群 1/3（8.5～11.8pg/dl）であったことから壮年期（40～69歳）における更年期症状は男性ホルモンの低下が主な原因だが、社会的なストレスと生活環境の変化による精神因子、毎日の生活習慣、うつ病の存在、老化による前頭葉の萎縮、免疫機能の低下などが複雑に絡んで色々な症状が現れてくるものと考えられている。

さらにスライド⑥のイメージ如く65歳以上の高齢者になるとテストステロンが減ってくるうえに全身の臓器、組織の劣化も加わって多くの病気へと繋がってゆき色々な症状が現れてくる。これをLOH症候群（Late Onset Hypogonadism Syndrome）（加齢性性腺機能低下症候群）（遅れて出てくる性ホルモン低下による症候群）という。

LOH症候群も含めて男の更年期症状に対してどうするか？

テストステロンのうち遊離テストステロンが加齢とともに有意に減少するので、採血して遊離テストステロンを測る。

- ① 遊離テストステロンが 8.5pg/dl より低い場合はイライラしたら精神安定剤、頭痛があれば頭痛薬など対症療法に加え、テストステロンの筋肉内注射を2～4週間に一回注射する。
- ② 遊離テストステロンが 8.5～11.8pg/dl の境界域の場合は色々な対症療法に加えテストステロンのクリームを毎日顎の下や腋下部など身体中の皮膚の薄い部分に塗る。
- ③ 遊離テストステロンが 11.8pg/dl 以上と高いのに色々な症状がある場合は

社会心理的な原因、生活習慣、うつ病あるいは単なる老化も考えられるのでそれらに対する対策を優先する。

というのが日本泌尿器科学会、日本メンズヘルスケア学会の指針。

あまり症状なく勃起不全（ED）のみで困っている場合は36時間効果が続くPDE-5阻害剤タダラフィル（シアリス）を服用する。

女性にも少量ながら男性ホルモンがある。成人女性では男性の1/20～1/10位のテストステロンが副腎、卵巣、脂肪組織、脳の海馬から分泌されている。

最近話題になることの多いLGBTのT即ち transgender で男から女に転換した人がスポーツ界にも現れてきて問題となっている。世界サッカー連盟と世界ウエイトリフティング連盟では4年以上前に睾丸を取り出し男から女に性転換を完了し、しかも遊離テストステロン値が10pg/dl以下という条件をクリアした場合、女子選手として認めている。

女性においても男性ホルモンは生活行動を活性化する働きがあるので、高い人は外向きの元気度が高い。

以上の如く、我々の心身の元気度は女も男も性ホルモンに大きく左右されている。ホルモンを補充して元気でロータリーを楽しもう。



広島西RC

検索

例会日・木曜日 12:30～13:30
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島
会長 諏訪 昭浩
幹事 吉田 大蔵

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78
リーガロイヤルホテル広島13F
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870
E-mail : hwrc@godorc.gr.jp
作成・会報雑誌・広報委員会