

## 11月第2回例会プログラム

R1.11.18 (月) 12:30~

於：京成ホテル例会場

1. 開会点鐘
2. ロータリーソング斉唱
3. ビジター・ゲスト紹介
4. 会長の時間
5. 鈴木正人 新会員 入会式
6. 会食
7. 委員会報告
8. 幹事報告
9. 卓話 水戸地区救急普及協会 染谷吉明様
10. 閉会点鐘

### 今後の予定

11月25日(月)	夜の例会
12月2日(月)	年次総会
12月9日(月)	昼の例会
12月18日(月)	忘年例会 18:30~ 於:鰻亭
12月23日(月)	定款第8条第1節により休会
12月30日(月)	定款第8条第1節により休会
1月6日(月)	定款第8条第1節により休会
1月13日(月・祝)	休会(成人の日)

## 水戸市内 6RC 合同例会

11月14日(木)、水戸プラザホテルに於いて、183名のロータリアンが参加し、水戸市内 6RC 合同例会が開催されました。水戸東 RC がホストとなり、健康や医療に焦点をあてた講演がありました。

懇親会では、水戸市内の他クラブとの交流と懇親を深めました。

### 【小林先生講演要旨】

#### 『健康の正体』

「健康とは」と尋ねられた時、医師でもなかなかはっきりとは答えられません。私は、健康とは、「質の良い血液を、ひとつひとつの細胞に、いかに十分に流すことが出来るか」に尽きると考えています。

では、質の良い血液を十分に流すにはどうしたらいいのか。重要なのは腸内環境です。

食べ物の胃腸での消化の話になりますが、まず、食べたものは食道に入り、胃を經由し、十二指腸へ行って、小腸へ向かいます。小腸だけでも7、8メートルの長さです。2、3メートル程の大腸を通過して、便になって出てきます。この中でも重要なのは小腸です。食べたものの栄養が殆ど、この小腸で吸収され、血液に乗って流れていきます。なので、小腸が汚いと、そこを流れる血液も汚れ、栄養がうまく運ばれなくなってしまう、というイメージで結構です。

「善玉菌」と「悪玉菌」がいるというのも、皆さん何となく聞いたことがあるでしょうか。実は、善玉菌は腸内の菌類全体の大体2割、悪玉菌は1割で、日和見菌という菌が7割を占

めています。腸内環境を良くするかどうかは、この7割をどうやってこちらの味方につけるかということになります。

善玉菌が多いと、腸へきれいな血液が入ります。きれいな血液が全身に流れると、体の調子が良い。ところが、悪玉菌が多いと、いわゆる硫化水素などの毒素を出す。すると、栄養と一緒に毒素も吸収され、汚い血液が全身に流れるから、体に不調が出る、というのが腸内環境の体への影響です。30歳を超えると、善玉菌は年をとればとるほど減少してしまいます。

また、健康に重要な役割を果たす「自律神経」とは何かというと、車に例えると解りやすくなります。交感神経はアクセルです。副交感神経はブレーキです。もしアクセルだけ全開でブレーキが機能しなかったならば、事故を起こします。でも、逆にアクセルが働いていないでブレーキだけ働いていたら、車は全く動きません。つまり、極端にバランスが異なっているとうまく働いてくれません。交感神経と副交感神経は、二つの神経がバランス良く働いてこそ、身体がベストの状態になります。現代社会では、交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが落ちている方が多くいらっしゃいます。こういう方の体では、交感神経の働きが血管を締めますので、血液の流れが悪くなるのです。

もし今皆さんの自律神経活動の測定をしたら、現代のこのストレス社会の影響で、まず9割の方は交感神経優位でしょう。血流が悪いタイプになっているのです。ですから、副交感神経を上げて血液がよく流れる状態にする、つまり、交感神経と副交感神経のバランスを1対1にすることに注意すればよいのです。

簡単に意識して行動できることは、全てを「ゆっくり」と行うことです。外科医の格言で「ゆっくり早く」という言葉があります。ゆっくり動いているけれども、速やかに手術は進むのです。日々の動きをゆっくりして、少しでも皆さんの体の健康の維持につなげて頂ければと思います。

#### 【安田先生講演要旨】

##### 『茨城県における市民緊急対応の必要性—心肺蘇生とAED—』

茨城県は、2012年（平成23年）「市民に目撃された心原性心肺停止者社会復帰率」が全国最下位でした。本県は人口287万人（全国11位）ですが、人口集中度は0.37と隣県（千葉県0.73、埼玉県0.80）に比較して大変低い値です。また、救急車の出動件数は2016年に12万6千件、うち軽傷利用は50%を超えています。さらに、茨城県は医療資源（特に人的）が乏しく大変厳しい医療環境にあります。しかしながら、現状の理解と市民の緊急対応教育普及啓発により『救命率改善、日本一』の実現が可能であると思われます。

### 例会出席状況報告

■ 11 月第 1 回(11 月 14 日)例会出席報告

在籍	計算会員数	出席 A	訂正前出席率	メイクアップ数 B	A+B	訂正出席率%
27 名	26 名	12 名	46.15%	-名	12 名	46.15%

水戸 RC・・・38 名、水戸西 RC・・・37 名、水戸南 RC・・・29 名、水戸東 RC・・・53 名、  
 水戸好文 RC・・・14 名 計 183 名

■ 当日欠席者

大泉 哲、伊藤 典裕、池田 勇夫、川上 裕一、小林 新、中村 幸生、岡田 晃、大木 清実、  
 島村 宏、須田 祥子、鈴木 拓治、高野 義久、高槻 一雄、山根 将大、【休会】根本 佳典

■ ゲスト・ビジター(敬称略)

小林 弘幸	順天堂大学医学部附属順天堂医院 総合診療科 教授
安田 貢	水戸医療センター救命救急センター長

1991 年 10 月 28 日創立、1991 年 11 月 13 日認証

■ 会長 和田 公一郎 幹事 井坂 純

■ 事務所

〒310-0021 水戸市南町 2 丁目 5-5 常陽銀行本店内

TEL 029(231)2151、直通 029(225)4820、FAX(225)4825

会報・雑誌委員長 川上 裕一[ TEL 029(248)8989 ]

副委員長 高野 義久[ TEL 029(303)2322 ]

■ 例会日 毎週月曜日 12 時 30 分

(但し毎月末月曜日は 18 時 30 分より)

会場 水戸市三の丸 1-4-73

**水戸京成ホテル**

TEL 029(226)3111 (代)