

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」に尽きると思っています。

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)