



# 週報



NO.875 2005年8月18日  
東京四谷ロータリークラブ

【2005～2006年度R.I.テーマ】

## 超我の奉仕

### 今週号の記事

8月の歌

出席報告

会長報告

幹事報告

青少年交換委員会報告

拡大増強委員会報告

パソコン操作講習の案内

きさらぎ句会抄

ニコニコBOX

卓話 / 健やかに加齢

「中年以後の海外旅行と健康管理」

平井 慶徳会員



8月18日(木) 第975回  
**本日のプログラム**

卓話 / 健やかに加齢  
「加齢と歯の健康」

小林 俊三会員

8月25日(木) 第976回  
**次回のプログラム**

卓話 / 健やかに加齢  
「定期健診の励行とその意義」

牛尾 益行会員

例会：毎木曜日 12:30 例会場：明治記念館 〒107-8507 港区元赤坂 2-2-23 TEL:03-3403-1171(代)  
会長：米山昌英 副会長：猿渡真司夫・西浦信義 幹事：安田 望 副幹事：向山 功  
事務局 〒160-0017 東京都新宿区左門町12-8 NK第5ビル5F TEL:03-3351-5732 FAX:03-3225-1984  
ホームページ：<http://www.yotsuya-rotary.jp> メールアドレス：o ce@yotsuya-rotary.jp  
会報委員会 牧野武志・佐々博己・金井重彦・小林俊三・猿渡真司夫・内藤栄治・野田英輔

## 8月の歌

ロータリーソング「我等の生業」  
季節の歌「遠くへ行きたい」

## 出席報告 酒井委員長

本日の出席 38名 / 総員 64名  
本日の出席率 71.70%  
前々回修正出席率 82.69%

## 会長報告 米山会長

1. 本日の理事会で、2006年-2007年の地区協議会のホストクラブの要請を受けることに決めました。実行委員長を決めて、これからの20か月で準備を進めていきます。
2. 青少年交換学生のドロシーさんが8月16日か18日に来日します。ご協力をお願いします。
3. IT委員会のお陰で、ホームページが更新されました。これを機会に自分のパソコンでホームページを開いてください。皆さんに活用していただくために、操作などわからない点は、IT委員会のほうできちっとフォローするとのことですから、遠慮なく活用してください。

## 幹事報告 安田幹事

1. 更新したホームページは、会員の参加型を目指しています。皆さんのご意見等を事務局にお寄せください。なお、本日例会後に、牧野会員がホームページの使い方等の講習会をしますので、時間のある方は来てください。
2. ポール・ハリスさんの住んでいた家を記念館として保存する補修費に充てるため、カムリー・バンクへの募金のお願いが来ています。自由意志でとなっていますが、お気持ちを入れてください。

## 青少年交換委員会報告 井上委員長

ドロシーさんのホームステイ先は、4つのうち1番目が米山会長、3番目が青野さんの家庭、4番目が岩野会員と決まっていますが、2番目が未だ決まっていません。1か月でも結構ですから、手をあげていただける方は事務局までご連絡ください。



## 拡大増強委員会報告 辻委員長

8月は、会員増強拡大月間ですが、これからの活動にあたっては、皆様からご意見やアイデアをいただきながら進めていきたいと思いますので、ご協力よろしくをお願いします。

## パソコン操作講習の案内 牧野会報委員長

8月1日にホームページを更新しましたが、アクセス回数が少ないように思います。最終的には、週報のペーパー配布はなくすというのが流れですので、ホームページを自分で開いて視たりメールしたりできるようになっていただきたいと思います。パソコン操作やホームページの開き方などの講習を無料でやりますので、ご希望の方は事務局にご連絡ください。

## ニコニコBOX 牛尾会員

池田弘孝氏・山本行徳氏：新宿RCよりご挨拶に参上いたしました。(東京新宿RC) 今期もよろしく願い申し上げます。

麻生利勝氏：新年度の会長として何かとお世話(東京西北RC会長) になりますので。

坂本会員：先週休みましたので、遅くなりましたが、7月21日の納涼家族会は、皆さんのご協力で無事終わりました。ありがとうございます。

鈴木武会員：誕生日ありがとうございます。来年のこの日まで価値ある人生を送ろうと思います。

渡邊会員：お誕生日を祝っていただき、ありがとうございます。

本日のニコニコ計：5件 30,000円  
本日までの累計：191,320円

## きさらぎ句会抄(8月4日)

兼題(土用一切、向日葵、その他)

- |                  |       |
|------------------|-------|
| ・九十九里潮鳴り遠く土用雲    | 福地桂之助 |
| ・色あせし新築看板立葵      | 中尾 麦青 |
| ・土用入りうの字を長く書きにけり | 中西なりこ |
| ・向日葵の花だけ見えて塀囲ひ   | 米本さちこ |
| ・先代の衣日陰に土用干      | 近藤 龍観 |
| ・南溟の胎動はるか土用波     | 大門 葵月 |
| ・土用照り真青の海を巨船行く   | 今西 邦斗 |
| ・若き娘の装ひ激し夏盛り     | 根岸 比呂 |
| ・黒船はあのあたりにや土用波   | 押川まさと |
| ・窓越しに胡瓜の育ち観る日課   | 野田 甫車 |
| ・向日葵の燃えて暮色に溶けきれず | 寺主 青笙 |

## 卓話

卓話 / 健やかに加齢

「中年以後の海外旅行と健康管理」平井 慶徳会員  
麻生利勝東京西北RC会長の挨拶  
池田弘孝東京新宿RC会長  
東京四谷RCの梶浦会員が私費でラオスに学校贈呈 / ガバナー月信より



# 卓 話



## 卓話 / 健やかに加齢 「中年以後の海外旅行と健康管理」 平井 慶徳会員

### 中年以上になると体力が衰える

35歳を過ぎると、男性は更年期が始まりますから、そこから歳を取っていきます。ですから、若者といえ、35歳までとって下さい。



中年以上になると、体調を崩すことが多くなります。体力が落ちてくるため、免疫力が落ちる。腫瘍免疫力とか感染免疫力が落ちることが中年以後の大きな敵になります。それを保つために、漢方とかビタミン剤を服用して気をつける中年の方が多くなります。それはそれとして何かの役に立っているでしょう。

### 海外旅行者 2000 万人時代

今や 2000 万人の人が海外旅行をする時代です。中年以後の方が海外旅行をするときには、いろいろと気をつけなければならないことがたくさんあります。

海外旅行に行くときは、旅行地の気候や温度を気にされますが、あまりリスクについては、気を使われないようです。しかし、世界には危ないところがいっぱいある。病気の流行でいえば、韓国・中国・東南アジアは危険信号がともっています。病気の種類が圧倒的に多い。

ですから、水には気をつけなくちゃいけません。そういう情報の収集はもちろん、地図を買って訪問地域の病院や警察の場所も把握しておく必要があります。

### 事前に健康チェックを

旅行中にストレスと疲労が加わり、狭心症で倒れた方や、尿道結石がでた方もいます。修学旅行の小中学生に急性虫垂炎がよく起きるのは、不規則な生活と疲れがたまって抵抗力が弱くなるからですが、中年にも起こりうるわけです。

海外旅行に行く前に、必ず健康チェックをして行かれることをお勧めします。また疲れないようにすることによって防げるものもあります。

### 食べ物で死に至ることもある

いい加減になっているのが食物アレルギーではなく、食物アナフィラキシーです。これは、ショック状態になって、2回目は症状が更にひどくなるもので、3回目は間違いなく死ぬ。マンゴーやアワビ等がかかるんですから、決して油断できません。

今は、予防注射をするキットがありますから、恐れる必要はありませんが、準備をしていくことが大切です。

### 傷害疾病保険に入ること

例えば、旅行中に心筋梗塞になって現地の病院でカテーテル手術を受けてことなきを得た場合、2 万何千ドルという大変な金額を請求されたという例はざらにあります。日本のように医療のクオリティーが同じというなかで生活していますから、外国も同じと考えてはなりません。2 日間の入院でも、200 ~ 300 ドル請求される例があります。また入院した人が日本へ帰るとなると、医者同伴でないと飛行機に乗れませんから、医者同伴費用がいります。ですから、傷害疾病保険にお入りになることをお勧めします。

### 時差ボケの防ぎ方

時差ボケは、時差が 5 時間以上ある場所に音速ジェット機で飛びますと、どんな人にも起こる体の異常です。

時差ボケを防ぐには、飛行機に乗ったら、すぐに時計を到着時刻に合わせて、その時間帯で動く。それから睡眠を取る。

睡眠不足にならないように酒を飲むというのは、問題です。機内の気圧は 0.8 ・ 温度 10 度ですから、飛行機の中は酔いやすく、脱水も起こしやすいわけです。酒は避けたほうがいいですね。

到着した日は、仕事は避けて、ゴルフや水泳などの運動をすることです。

### エコノミー症候群

エコノミー症候群といわれる肺梗塞症候群は、機内のクラスに関係なく起こる中年以後独特の病気です。

特に女性の方は注意されたほうがいい。子どもが生まれると、足に静脈瘤ができます。静脈瘤のなかで血液が鬱血すると、それが凝固してしまいます。凝固したものが最初に引っかかる場所が肺なんです。男性も同じことです。



これを防ぐには、水をできるだけたくさん飲むことです。お茶はもちろん、ビールもダメ。俺は大丈夫だなんて思わないで、トイレにこまめに行くとか、手足を動かすということが大切です。

### 下痢症という病気

意外に多いのが旅行者下痢症と呼ばれる病気です。米国の疾病管理センター調べでは、20%～50%の人が旅行者下痢症を経験するとでています。

腹痛・吐き気・微熱・全身倦怠などを伴うものもあり、旅行にでてから、1週間以内に発症します。多いのは、中南米・アフリカ・中近東・アジア・東欧圏で、高齢者です。旅行者下痢症は、生食だけでなく、不衛生な食材、水、調理人等の衛生知識の低さなどで起こります。いわゆる食中毒が多いわけです。

### 細菌とウイルス

下痢の原因には、細菌とウイルスがあります。細菌はサイズがコンマ2ミクロンぐらい、ウイルスはサイズが100分の1ぐらいのものです。

細菌は、高温多湿のところで繁殖します。逆に、ウイルスは低温乾燥のところで発生します。インフルエンザは冬に発生します。コレラとかペストは中国が発祥地です。WHOの疫学調査地図には、中国大陸からインドにかけて、真っ赤に塗られています。

こういうことにも注意されたほうがいいと思います。

本日は、ご静聴ありがとうございました。

## 麻生利勝東京西北RC会長の挨拶

先週は、米山会長と安田幹事が東京西北RCに見えられました。ありがとうございます。

私は、渡邊特別代表時代に幹事を務め、四谷RCの創立総会に

最後までお手伝いをさせていただいたので、本当に懐かしく思います。素晴らしく充実したクラブになられたことを心よりお祝い申し上げます。



## 池田弘孝東京新宿RC会長

先週、米山会長と安田幹事が新宿RCをご訪問いただき、ありがとうございます。

今までやや疎遠というか、あまり交流がなかったようでしたが、今

期5クラブ会長の合意で、四谷RCも会長訪問を復活していただいたことを大変嬉しく思っています。

拡大が難しい時代になっていますから、5クラブが親密に懇親を深めていくことが大事だという認識であります。今期もよろしく申し上げます。



## 東京四谷RCの梶浦会員が 私費でラオスに学校贈呈 / 大塚久利前会長

今年2月10日に当クラブは創立20周年を迎えるにあたり、記念事業として計画したラオスのカムワン県セーバンファイ郡ノンボン村小学校で進めてきた6クラスの校舎工事が完成し、当クラブ会員ならびに東京ワセダRCの有志が出席し、贈呈式が行われました。

この記念事業に深く関わり、格別の情熱を傾けクラブを引っ張ってこられた梶浦会員は、地区世界社会奉仕委員会のメンバーを務め、長い間国際奉仕に携わってこられた方です。氏は他の会員の誰にも知られることなく、20周年記念事業とは別に個人でチャンパサック県パトンボン郡ホーイパイ村に3クラスの小学校を寄贈され、本年2月にただ一人現地へ赴き、贈呈式に参加されました。

氏のラオスにかかる奉仕の心は、RI第2580地区としてサバナケット県に1校寄贈されて以来、ラオスの子供達に格別愛情の念を持ち、その心が当クラブの20周年記念事業となり、更にご自身で校舎を寄贈するところとなったものであります。

その奉仕の心は、ラオス訪問4回を超え、誠にロータリアンとして立派な行為であり、当クラブの大変な誇りです。氏は、今後もラオスの子供達のために引き続き関わりを持ち続け、最善の努力をしていきたいということでもあります。

(ガバナー月信 Vol.2 Aug.2005「地区だより」より)