



WEEKLY REPORT

2007-2008 No.42 2008年5月14日

会長◆松井一郎 会長エレクト◆長野芳剛 副会長◆矢部光治
 幹事◆長野芳剛 SAA◆山本三津子 会計◆横瀬元治 ◇広報委員長：坂井 幸
 E-mail:zushirc@sage.ocn.ne.jp Website:http://www.zushi-rc.com/
 例会日・第1・3木曜日 12:30~13:30 第2・4木曜日 18:30~. 第5木曜日 18:00~
 例会場・逗子市新宿 1-3-35「カンティーナ」 TEL：046-870-6651
 事務所・逗子市逗子 1-9-26 萬屋ビル 2F TEL&FAX：046-873-0226

本日の進行(18:30)

葉山 RC と合同例会
 卓話 山本哲郎氏
 一次回のお知らせ

5月22日(木)(12:30)

地区協議会出席者による
 報告

◀ 第 2253 回 例会記録 2008年5月8日 ▶

出席報告	会員数 44 名(出席免除 7 名)	出席数 23 名	出席率 62.16%	前回修正出席率 64.86%
スピーカー：丸山勝也氏(久里浜アルコール症センター)			ビジター：織田ゆり子さん(東京恵比寿)	

■ 会長談話 松井 一郎 会長

皆様こんばんは、ゴールデンウィークも終わり、会員の皆様におかれましては、大変お疲れのことと思います。私の任期も今日の例会を入れて、残り 7 回となりました。年間プログラム予定表を見るたびに、よくここまで来たかと、ホッとしています。

先週、雑誌を買いましたら、編集後記のところに、鈴木安之夫妻が、客船ピースボートでの世界旅行のさなか、ヨルダンの死海に漂いながら、雑誌を読まれている風景の写真がありました。死海は濃い塩分濃度のため、身体が沈みません。日本経済も円分濃度を高めて沈まないように頑張らなければなりません。

一昨日胡錦濤さんが訪日され、日中共同声明が発せられ、今後は未来志向で、戦略的互惠関係で、お付き合いをして行こうとのこと。パンダも 2 頭貸して頂けるとのこと、私はいままで、パンダは無料で頂いたものと思っておりましたが、一年間のレンタル料は、1 頭 1 億円以上もかかるんですね。日中国交正常化は、昭和 47 年に田中角栄総理のもとに実行されました。その当時、

中国と国交を回復するには、台湾との関係もあるので、大変な問題でした。角栄さんは「国家百年の計」に基づく苦渋の決断をされました。その決断の訳は、大陸に残した故郷をまだ見ぬ孤児達、父母の顔も、温もりも、日本人であることも知らずに中国で生きている残留孤児達への、大いなる償いの気持ちが決断に至った経緯だそうです。現在は、チベット問題、餃子の問題、東シナ海ガス田の問題、色々な問題を抱える中、北京オリンピックや上海万博に、日本に対しての協力要請をしています。また、日中の青少年交流をもっと活発にと・・・。

日中問題はこのくらいにして、今日はアル中問題がメインです。湊屋会員のいところで、国立アルコール症センター久里浜病院院長の丸山勝也先生に「病気にならないお酒の飲み方」というテーマでお話をして頂きます。逗子ロータリークラブには酒豪の方が多く、特に誰かさんと誰かさんには、よく聞いて頂き、健康的に楽しく、お酒も飲む方法を学んでもらいたいものです。この後の 2 次会は、どうなるか分かりませんが・・・。

■ 報告

三宅次年度幹事：5/18 地区協議会 11:00 集合
 5/23 クラブ協議会開催 全会員対象に案内

地区協議会(5月18日開催 於：明德学園相洋高校)
 出席予定者 (11:00 逗子文化プラザ前集合)

長野芳剛(クラブ会長) 三宅 譲(クラブ幹事) 松井一郎(R 情報)
 湊屋孝之(クラブ管理運営) 臼井 浩(クラブ会報)
 藤吉一哉(会員増強・会員維持) 矢部房男(職業奉仕)
 横瀬元治(社会奉仕) 安藤脩二(国際奉仕) 渡邊貞雄(新世代育成)
 鈴木安之(R 財団) 松田守郎(米山奨学) 山本由夫(新会員)
 山科 誠(R 友地区委員) 岩瀬浩人(地区 IA 副委員長) 計 15 名

五月のお祝い





お酒は百薬の長といわれるように確かに長所もありますが、その飲み方を間違えると万病の元にもなり得ます。そうならないためのお酒の飲み方を以下に示します。

1. まずお酒に強いかわいかに自分の体質を知ることです。方法としては末梢血液中の白血球中のDNAを抽出し、ALDH2（アルデヒド脱水素酵素2型）の遺伝子型を測定するか、簡便法としてはエタノールパッチテストを行います。
2. その結果、お酒に弱い体質なら決して無理して飲まないこと。無理して飲めば急性アルコール中毒になったり、慢性的に飲酒すると食道癌などの頭頸部癌になりやすくなります。
3. また強い体質でも量として1日1合程度とすること。それは「Jカーブ現象」と言われるように、その程度の飲酒量までは、総死亡率がお酒を飲まない人の場合よりも低下しますが、それ以上になると死亡率がどんどん上昇するからです。また飲酒量が増えれば、アルコール性臓器障害そしてアルコール依存症になる可能性が出てきます。なお、日本酒1合は、ビール中瓶なら1本、ウイスキーならダブル1杯、あるいは焼酎では約0.5合(100ml)になります。



湊屋会員(従兄弟)による紹介

4. 週に2日は休肝日をつくること。これは、飲酒習慣をつけないことと、飲酒量が多い場合、休肝日によりアルコールの離脱症状が出ることもあり、アルコール依存症の早期発見に役立つからです。
5. 強い酒は薄めて飲むこと。これは食道や胃の粘膜の障害を予防するためです。
6. ゆっくりと時間をかけて飲むこと。これは急に酔いが回らないようにする目的です。
7. つまみと一緒に飲むこと。これにより胃の出口が閉じるため、お酒が胃の中にとどまり急に酔うことを防ぐことができます。
8. 薬と一緒に飲まないこと。これはMEOSの作用により、薬の作用が強くなることからです。
9. 女性は男性の半分の量とすること。女性は男性に比べ少ない飲酒量で、なおかつ短い期間にアルコール性肝障害や膵障害、それにアルコール依存症になりやすいからです。
10. 休みでも朝酒をしない。この行為はアルコール依存症に近づくものだからです。



これらの注意をして、未永くお酒と友人関係でいるようにして下さい。

(独立行政法人国立病院機構久里浜アルコール症センター 院長)

■ ニコニコBOX (45,000円)

松井君…丸山勝也先生、卓話よろしくお願い致します。織田ゆり子さん(東京恵比寿RC)、先々週に続いてようこそ！

矢部(光)君、長野君、湊屋君、坂井君、藤吉君、山本(由)君…丸山先生スピーチよろしくお願い致します。

臼井君…丸山先生、卓話期待しております。

三宅君…丸山先生、スピーチ楽しみにしています。

石田君…丸山先生、楽しいお酒の飲み方教えてください。ワイフのバースデープレゼントを頂き。

市川君…誕生日を頂き。

杉本君…誕生日ありがとうございます。あと20年頑張ると100歳、でも無理でしょう。

山口君…私と家内でWの誕生日を頂いて。

毛利君…結婚記念日を迎えて、54年となります。

鈴木(久)君…久しぶりの出席です。4月29日73歳になり、これからです。

渡邊君…七福神よ、日本に帰ってコーイ。

橘(武)君…晩餐会 胡錦濤さんに ギョウザ出し

福嶋君…“阪神タイガース バンザイ！”

桐田君…日が伸びて一日が長くなったような。

村田君…青葉、カツオが美味しい！

石黒君…「目に青葉 山ホトトギス」の季節ですね。

ニコニコBOX 本日合計	¥	45,000
累計	¥	1,995,024

ご協力ありがとうございました。

《編集だより》 ▼丸山先生のお話は、我々の身近にある習癖についての貴重な警告でした。飲酒は気分を爽快にする上に、食味を豊にするので効用があるが、これが度を越すと命取りなることを、現場の経験と学理的なデータを挙げられながら懇切に説明して下さいました。私にとっては身に覚えのある事柄でもあり十分納得しました。これから節度のある飲酒を心がけようと思っています。

クラブ会報委員長 坂井 幸