

湯河原ロータリークラブ

WEEKLY REPORT



人類に奉仕する ロータリー

第 2640回 例会
平成28年 7月22日 (金)
天候 雨
合唱 奉仕の理想
四つのテスト

会長 望月 博文

幹事 室伏 学

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上566湯河原温泉観光協会内

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場 静岡県熱海市泉107 ニューウェルシティ湯河原

TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

天気がさえない日が続きますが今週の月曜日に九州 東海地方は梅雨あけをし関東地方も梅雨あけするのかもしれないと思いきや関東地方は来週の末ぐらいになるみたいですが梅雨があけると30度以上の天気が続くと私たちも仕事がつらい日が続きます。

そんな日は仕事が終わりますとついビールを飲みたくなる日が続きます、私もこうみえてもそんなにお酒は強く好きなほうではないのですが、基本的にはお酒は外で飲むもので家ではあまり飲みませんが、やはり夏場はビールを1本2本帰って飲むようになるのですが、最近では年齢とお酒の量がともなわなくなったせいか翌日お酒が残る日があります。適度なお酒はリラックスをさせてくれますし、またコミュニケーションも楽しくさせてくれますので、適量のお酒は、いいのかと思います。

しかし、このように楽しいはずのお酒で、悪酔いや急性アルコール中毒を起こしては何にもなりません。楽しくお酒と付き合っていくためには、「適度なお酒の量」を、「自分のペース」で、「味いながら」飲むことがいいのかと。また、お酒に弱い体質の人はあまり無理に飲むのはどうかと思います。

一口に「適量」といっても、その量は人によってさまざまです。アルコールの許容量は性別や年齢によってちがうのですが、体質的に（日本人は「お酒に弱い体質」の人が44%もいるみたいですが）、その時の健康状態といったさまざまな要素が関係するそうです。適量というのはこのような要素を十分認識して考える必要があるそうです。

日本では、1日の適量はビールなら中びん1本（ウイスキーダブルで1杯、日本酒では1合）と言われています。但しこれは、男性で「お酒に強い」タイプの場合です。女性・高齢者、お酒の弱い方はこれより少ない量が適量です。

お酒の種類の選び方は大事なようで、日本酒やワインより、ウイスキーや焼酎のほうが血糖値を上げにくく。しかし、どの種類でも、飲み過ぎになると問題があり。ある大学医学部が発表した論文によると、お酒を飲みすぎると細胞が破壊され、腸の細菌が血液中に排出されるという。

過剰なアルコール摂取により、発熱、アレルギー反応を起こす要因となる血液中のエンドトキシンという毒素が発生するらしいです。

では、「飲み過ぎ」とはどの程度の量か。体重60キロの人では、120ミリリットルのグラスで、ワインを3~4杯飲んだとき、血液中のエンドトキシンは大量に増加。さらに腸管の外にある細菌が血液の中に排出されていることも解っているようです。体中にエンドトキシンがばらまかれるということです。

アルコールは、肝細胞を破壊して肝炎を起こしたり、肝硬変や肝臓がんを結果として起こしたりするともいわれています。

アルコールは脂肪肝の原因にもなるようです。以前、脂肪肝はあまり怖い病気ではないといわれていましたが、脂肪肝から肝硬変に進むことも最近では確認されているようです。

濃度の高いアルコールは、のど、胃、小腸の粘膜にも強い刺激を与えます。喉頭ガンや食道ガンの原因になることもあります。

強いお酒は酔いがまわりやすいので、早く酔いたい時についで飲んでしまうこともあるかもしれませんが、体のためにも薄めて飲んだ方がいいみたいです。

沈黙の臓器と呼ばれる肝臓も、日々黙々と働いていますし。毎日アルコールの処理を行わせるとオーバーヒートしてしまいます。

酒量を抑えるには、水を一緒に飲むのがよいようです。酒と交互に、同量の水を飲むようにすると、アルコール濃度は薄まり、アルコールによる脱水も予防できるということでもあります。

週に2日はお酒を飲まない日をもうけ、肝臓を休ませるようにして頂いて。

適度な飲酒は気分転換になってよいのですが、やはり、ほどほどに上手につきあってもらいたいものです。

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員23名
	欠席3(免除者1名)		前回の修正出席率 86.36%
	出席率90.91%		前々回の修正出席率95.45%

事前メイクアップ 0名



幹事報告

ガバナーより

1. 2017-2018年度ローター奨学生を募集致します。添付資料をご覧ください。
2. 米山奨学セミナー&カンセラー研修会開催のご案内
 日時：8月27日(土) セミナー 14:00~15:20
 研修会 15:30~17:00
 場所：アイクロス湘南6階会議室
 回答期限：8月10日(水)
3. 日本ローター学友会主催ローター財団100周年記念シンポジウム開催のご案内
 日時：11月27日(日) 13:30~16:30
 場所：JPタワー・KITTE 4階
 登録料：10,000円
 登録締切：9月24日(水)
3. 2019年規定審議会代表議員選出の件
4. 2019年規定審議会代表議員候補者提案に関する告知

湯河原温泉観光協会より

1. 納涼縁日協賛金のお願い 一金30,000円
相豆新聞社・湯河原新聞より
1. 暑中見舞い広告掲載のお願い 広告料：各紙5,000円

連絡事項

1. 本日後6時より新旧会長幹事の歓送迎会を開催致します。出席される方は宜しくお願い致します。
2. 次週は、規定により休会です。8月の例会は、5日通常例会、12日と19日は特別休会、26日は情報集会以夜間例会となります。

スマイルBOX

会員誕生日 石田浩二会員 (7/13)
 石川 博会員 (7/22)
 小倉高代会員 (7/23)
 夫人誕生日 小松雄成会員 (澄代様・7/26)
 石川 博会員 アメリカネバダ州ラスベガスで行われたプロボウリングのシニア大会、PBA 50で矢島純一が優勝しました。PBA 50で日本の男子選手が勝つのは初めてです。尚、バックボウルの企画によく参加していました。
 杉山茂久君 タウンニュースに婿の裕治が紹介されていました。
 石田浩二君 1ヵ月ぶりの出席となりました。今年度も宜しくお願い致します。
 納涼縁日のおあそび券をいただいたので、全員でスマイル。



新旧会長幹事歓送迎会 7月22日 午後6時より 於「網焼きにのみや」



右 退任会長佐藤泰文会員
 左 退任幹事山本明峰会員

乾杯(土屋会員)

「望月博文新会長」
 湯河原ロータリークラブ