

## 真心の行動 慈愛の奉仕 平和に挺身

1995—96年度国際ロータリーのテーマ

ハーバート G ブラウン  
国際ロータリー会長

第2560地区  
ガバナー——重 田 政 信  
会 長——石 橋 育 於  
会長エレクト——捧 賢 一  
副 会 長——五十嵐 総 一  
幹 事——松 谷 昊 吉  
副 幹 事——五十嵐 昭 一  
S A A——清 水 良 一  
副 S A A——菊 池 涉

例 会 日——毎週水曜日 12:30 ~  
例会場及び——三条市旭町2-5-10  
事 務 局——三条信用金庫本店内  
例 会 場——TEL 35-3311  
事 務 局——TEL 35-3477  
FAX 32-7095

本日出席会員数	80名中 62名
先々週出席率	87.14 %
前年同期出席率	

### ヴィジター

三条南より 若林幸哉さん  
住谷哲雄さん  
田上あじさいより  
藤田直一さん

### 先週のメイクアップ

10/16 三条南へ 斎藤弘文さん  
小出子恵出さん  
渋谷正一さん  
渋谷秀平さん  
10/17 三条北へ 山本福七さん

## 会長挨拶

石橋会長

先週以来好天が続いておる毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか、私事ですが10年ぶりに天候に誘われたせいもありましたが、友人と3人で弥彦山に登りました。あまり自信が無かったのですが、体力を試す為にも敢えて挑戦したわけです。登り始めて1合目あたりで呼吸も荒くなり汗も出始めてきましたが、我慢して3合目まで着きますと、友人が一休みしようということで、まず1回目の休み、4合、5合、6号目で2回目の休み、7合、8号目で3回目の休みをとり、頂上まで約1時間10分位かかり漸く到着致しました。私もまだまだ体力の有るのに自分ながら感心したわけですが、この次は近いうちに、当クラブの有志の皆様をお誘いして楽しい登山の機会を作りたいと思っておりますので、その時は多数の参加をお願い致します。

## 幹事報告

松谷幹事

◎佐渡南RCより

創立20周年記念式典ご出席お礼状がとどいております。

## ニコニコBOX



渡辺(宏)さん

昨日、だいし好日寄席で2時間たっぷり楽しませてもらいました。米山の普通寄附のご協力有難うございます。

細井さん

秋晴れの良いお天気がつづいて気分が良いです。ゴルフのスコアも最近はまだあまあです。

平原(信)さん

会社の社員旅行で秋保温泉伝承の宿“佐勘”に宿泊し、山形の山寺の旅を楽しんできました。

高橋(一)さん

2年振りに台湾、中国に行って来ました。大変かわっているのに驚いて帰って来ました。

佐野さん

池田会員の健康シリーズ第3弾を楽しみにしています。

吉井さん

去る10月15日、NHKホール(年末の紅白歌合戦が行われるホール)で、ジョージ川口というドラマーのリサイタルを聞きに行ってきました。さすがに音響設備は立派で4時間半の公演も時間を忘れるほどでした。

渋谷(正)さん

久しぶりのホームクラブの出席ですが早退させていただきます。

林さん

池田先生、卓話御苦労様です。

五十嵐(力)さん

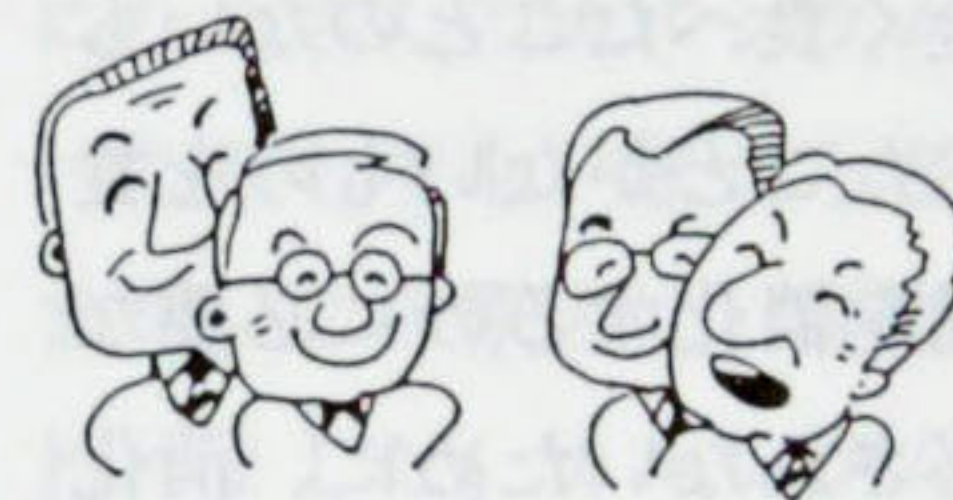
1ヶ月前から体の具合が悪く、カゼをこじらせてへんとうせん炎に掛って毎日点滴しております。皆様も気を付けて下さい。

金沢さん

久しぶりの出席ですみません。

藤田(紘)さん

本日早退させていただきます。



10月18日分

¥16,000

## 卓話 池田俊一会員



池田でございます。よろしく願い申しあげます。私の商売は医者でございます。仕事の時間の大部分を患者さんとの

お話でやっています。患者さんと医者の話しは大体が本音と申しますか、思っている本当の話し、本音で話しをします。話しが本音ばかりですと、どうしても面白くありませんし、興味も湧いてきません。それで医者のお話しというのは、大体面白くないということになります。しかし、本音と申しますか、まっとうな話しばかりしていると、その意味がこんがらがってしまうことが、この世の中にはたくさんあるようです。私達の日常の会話を取り上げてみても、ちょっとピン트가はずれた表現の言葉がままあるようです。そのせいではないでしょうが、昔から口は1つだが、耳は2つある。だから人の話しは2倍聞けといわれます。まずはそのピンタのはずれた話しから始めることにします。

例えば、子供と話しをしていますとこんな話しに出会います。通りのポストにこのハガキを出してきてくれと言いますと、子供はハガキは出せないと言います。第一ポストの中には手が入らないと言います。どうしてポストの中からハガキを出すのか、出す必要があるのか、そんな悪いことをしていいのか、と子供はまじめに聞きます。

電報を打つ、これも通じません。電報は出すものであって、打つものではない。電話をかけると言いますが、電話は受話器をはずしてから使うものなのに、何故わざわざかけるのか。電話は話し掛けるもの、郵便は送るものになっています。

又、風呂を沸かすという言葉があります。沸かしたら中に入った人間が煮えてしまいます。お湯を入れるとか、風呂を暖めるとかということになります。

さて、こんな言葉尻だけを追い掛けている言葉遊びを、いくらやっても利口に成れません。私達の健康増進のためにもなりません。そこで、プログラム委員長さんより、やれと言われました健康の話しを、まことに面白くないでしょうが、しばらくは辛抱して下さい。

今は新聞でも、雑誌でも、テレビでも、健康の話しはたくさん出ています。それらを見たり、読んだり、聞いたりしていれば、健康の大家になれるのではないのでしょうか。ここで、いろいろとお話しを申し上げても、もう前にどこかで聞いたという話ばかりだと思えます。しかし、これは復習なんだという意味で、敢えて健康シリーズの3番手として話しをします。話しは3つぐらいに絞ってやってみたいと思えます。

まず1つめは、栄養学の原則の1つでありますところの継続食の重要性なことです。ここで言う継続とは、物事を続けるという意味の継続、その食事のことです。2つめは、カルシウム食と体を動かすことの大切さについてです。カルシウム食というのはカルシウムを豊富に含んだ食品、又はカルシウムを吸収され易いようにした食品のことです。そして3つめは、酒・ビールに含まれているアルコールと肝臓について。この3つです。

栄養学の原則の1つに継続食の重要性という項目があります。私もつい最近までは知りませんでした。簡単なことですが、日ごろ食べ慣れているものは消化、吸収が良いが、めったに食べたことがないものは消化、吸収が悪い。やがて食欲が減退して、食事をとる量が少なくなってくるというのです。それは、ある食品を食べ続けることによって、その食品を消化、吸収するのに必要な酵素が、たくさん出てくるというのが、継続食の根本原理です。その逆は、全く食べたことのないもの、めったに食べたことがないものを食べると、その食品を消化するのに必要な酵素が十分に分泌されないために、消化障害の原因になるというのです。ここで注意しておきたいことは、舌においしいことと、消化、吸収がよいということは、一致しないということです。

この消化、吸収の障害のことで一言申しあげますが、カルシウムの豊富な牛乳は、これを消化、吸収する酵素を生れつき持っていない人がいます。このような人は牛乳を飲むと下痢を起こします、これを牛乳不耐抗といいます。また、一般の人でも下痢が始まったら、下痢が治るまでは牛乳を休むことです。

牛乳は質のよいタンパク、カルシウムを沢山含んでいます。牛乳は栄養上、完全食品といわれています。しかし、一方で緩やかな下剤として働きます。下痢が始まったら、牛乳、ヨーグルトは中止して、もとの正常な通じに戻るまで牛乳は

休むことです。例えば、昔は結核などで長い期間入院していると、患者は便秘がちになります。その時、患者は牛乳、トマト、バナナなどを食べることによって、この便秘を解消したといえます。

次に、体を動かさない、歩かないと、体中の骨からカルシウムが抜けてゆくという話しに移りたいと思います。これは、宇宙飛行士の実験から判ったということです。宇宙飛行士たちはカルシウムの不足に悩まされたということです。どんなにたくさんのカルシウムを飲んだり、食べたりしても、尿からどんどん抜けてしまう。この原因は、運動不足であるといわれました。カルシウムは、人間が立つとか運動するとかして、骨に力を加えてやらないと骨に定着しないのです。こういうことを安静の害といいます。布団を敷いて横になる、つまり体に刺激を与えない状態、この状態を長く続けると、心臓は小さくなります。酸素を取り込む能力が低下します。めまい、たちくらみなどの起立性の調節障害が起きようになります。そして大切なことは、骨からカルシウムが抜けてゆきます。人は、いつまでも横になってはいけません。体力が少しでもついたら、立つことが一番大切です。飽食、つまりたくさん食べることで、そして運動不足が成人病を増加させ、悪化させます。

さて、最後に酒・ビール・ウイスキーなどのアルコールと肝臓の話しを少しいたします。肝臓病の大家といわれる先生

たちは、健康な人なら、飲む量、飲酒量は一日に酒ならば3合、ビールは大瓶で3本、ウイスキーはダブルで3杯が限度であると言っておられます。肝臓がこのアルコールを処理するのにかかる時間は、酒は1合で3時間、3合飲めば9時間が必要です。そのために、夜12時まで飲んでいけば、朝の8時、9時でも未だ肝臓で処理されない酒が体内に残っているから、酒臭いのが残ります。

又、一日2合以上を10年から15年間休みなく飲み続けていると、60%以上の人は肝臓の働きが悪くなって、肝硬変になるといわれております。肝硬変とは肝臓が堅くなることで、肝臓癌の一步手前です。肝臓は病気になっても、自覚症状が殆どありません。それで、沈黙の臓器とよばれています。それだけに、気が付いたときは、かなり悪くなっているとか、進行していることが多いものです。治療法の進歩が目覚ましい半面、肝臓病の患者の数が年々増えてきております。

又、肝臓に優しい飲みかたをするならば、必ずつまみをとるということです。食事と一緒に酒・ビールを飲んだ場合は、アルコールが肝臓に到達するのに30分位かかりますが、つまみをとらないと、5分位で到達するといわれています。

アルコールの適量は一日酒ならば2合、ビールだけなら2本といわれています。そして、1週間に2日位はお酒を飲まない日、つまり肝臓を休ませる日、休肝日をつくれればベストであると、いっておら

れます。

以上で健康シリーズのための3つの話を終わります。

時間がまだありますので、少し話を続けさせていただきます。

人間の体は細胞によって構成されています。これは、どなたも承知の話です。細胞は分裂を繰り返すことによって活性化し、増殖を繰り返してゆきます。この細胞の分裂の回数は、年齢とともに減少してゆくことがわかっています。それは体の予備力が低下することを意味します。この予備力というのは、あらかじめ備わっている力と書きますが、そんな意味ではありません。予備力というのは、発揮できる最大の力と、日常出している普通の力、この差のことです。つまり、予備力が大きいということは、普段よりも大きな力をだすことができるということです。逆に予備力が小さいということは、一生懸命になってやっても、普段出している力とあまり変わらない力しか出すことができない。簡単にいうと、それだけ無理がきかないということでもあります。もし、自分の予備力以上の力を出したらどうなるか、疲れるし、疲労します。これは若い人でも、中高年の人でも同じです。最近、人間ドックが盛んになってきています。人間ドックへ行って、どこも異常はないのに体の調子が悪いというのは、予備力以上の力を出しているために疲労し、その回復が遅れている場合が多いようです。ただ、体に異常はないという検

査成績の結果と医者言葉で安心して、精一杯の力を繰り返して出していることが、やがて大きな事故につながらないとも限りません。精神的に老け込むことは禁物ですが、自動車と同じように、車体の点検を忘れてはなりません。自分の体の製造年月日を全く考慮しないような運転は、やはり避けなければなりません。暴走は慎み、安全運転を心がけたいものであります。

誰でも知っていると思いますが、人生はやり直すことは出来ません。しかし、誰でも人生は見直すことは出来ます。これからは、この気持ちをしっかり持って頑張りましょう。

## わが家・色・いろ

佐原 勇次郎 会員



### ♣わが家について

近々、結婚する長男、学生の次男、そして私共の4人家族ですが6年前から早くも二人暮らしが始まっています。

### ◆おとうさんへの要望

昨年、国内旅行に連れてってもらいました。今度は海外旅行に連れてってね。

### ♥おかあさんからおとうさんへ

何事も一生懸命なのは良いのですが、もう少しゆとりをもってやってほしい。

### おとうさんってこんな人

#### ♡おとうさんの好きなところ

始めたことは何でも一生懸命やること、両親を大切に思ってくれること。

#### ♡おとうさんの嫌いなところ

短気なところ。

#### ♡おとうさんの得意なところ(好きな事)。

家庭菜園とゴルフでしょうね。その日の成績で機嫌が変わります。

#### ♡一番うれしかったこと

家族が大病も怪我もなく無事に過ぎて来たことを大変うれしく、しあわせに思っています。

### ● 例会案内

三条RC	10月25日例会 卓話 瀬下一三会員
	11月1日例会 クラブアッセンブリー
	11月8日例会→6日(月)に三クラブ合同例会 於VIP
三条南RC	10月30日例会 クラブフォーラム
	11月6日例会 三クラブ合同例会 於VIP
	11月13日例会 卓話 田中孝平会員
三条北RC	10月31日例会 クラブフォーラム
	11月7日例会→6日(月)に三クラブ合同例会 於VIP

