

本庄南ロータリークラブ



手を貸そう

会報

例会日 毎火曜日 19:00~20:00
 例会場 埼玉グランドホテル本庄 五州園(最終火曜日)
 事務所 埼玉グランドホテル本庄内 〒367-0041 本庄市駅南2 2 1
 Tel: 0495 23 0143 / Fax: 0495 23 0141
 E-mail: rotary@mail.honjo.ne.jp

会長 根岸 良行 クラブ会報委員会 / 委員長 矢部 一臣 / 副委員長 飯塚 能成
 幹事 長沼 章 / 委員 星野 栄一・木村 真純・清水由紀夫

第456回例会

8月19日(火)

発行 平成15年8月26日

- ◎司 会 / 星野栄一SAA
- ◎点 鐘 / 19時00分 根岸良行会長
- ◎ソング / 奉仕の理想
- ◎ゲスト /

RRRRR RRRRRRRRRR RRRRR RRRRRRRRRR

会長挨拶

根岸良行会長



お盆も過ぎ例年であればいまだ残暑の厳しい頃でありますのに、毎日肌寒さを感じる日々が続いております。これは記録と致しましては二番目の冷夏であるとの事です。東北地方の一部では稲の成育状況が例年の半分程度との事、収穫の時期が心配されます。またアメリカに於きましては東部一帯とカナダの一部に及ぶ史上最大級の停電が発生し、社会的困難に遭遇するなど苦難は尽きぬものがあります。人々はこれらの困難をのり越えて行かなければならないと思います。

尚、9月13日(土)社会的部門セミナーが坂戸グランドホテルにて開催されます。私と服部社会奉仕委員長にて出席して参ります。

本日は高橋直前会長の卓話がございます。高橋直前会長にはよろしくお願い申し上げます。またお酒も用意してございます。ご希望の方はお召し上がり頂きたいと思っております。尚、次週は親睦例会となります。振るってご参加下さいませよう、お願い申し上げます。

幹事報告

長沼 章幹事



ガバナー事務所より、11月の「ロータリー財団月間」に国際親善奨学生・財団学友の卓話希望クラブの申し込み案内がきております。
 米山奨学会寄付金マニュアル

2003-2004年度版、個人・クラブ累計表が届いております。ガバナー補佐より、ガバナー公式訪問等の交通事故についての心配は交通損害保険に加入済との事でご安心下さいとの連絡がきております。

委員会報告

浅田 進第4グループガバナー補佐



公式訪問の印象を申し上げたいと思います。いくつかのクラブの印象です。

小委員会が活動しているクラブはしっかりした活動ができています。クラブの管理がしっかりしていることは安心感の持てることです。会長、幹事の発言の後にニコニコの発表がありますが、委員長も、投函者もユーモアのあるメッセージ等で工夫をして、和やかな雰囲気になるよう配慮しているクラブもある。...等々の印象がありました。クラブ運営の参考のためにも積極的にメイクアップに出かけましょう。

卓話

高橋茂雄直前会長



昔から「医者の不養生」という言葉があります。なかなか真理を言い当てた言葉だと思います。その意味からも、私達医者がおそらくもっとも読んでいないと思われる本のひとつに、養生の道を説いた「養生訓」という書物があります。養生訓というものは実は多種多様のものがありますが、最も有名なものは江戸時代の貝原益軒の「養生訓」であります。漢方医学と儒学の大家である益軒先生が、昔の書物や先輩達の話聞いたことのうち、自ら試みて実践し効果あるものをするした全8巻からなるまさに養生の道の極意

であります。

この養生訓が何がすごいかと申しますと、内容もさることながら、益軒先生が世にあらわしたのが何と84才〔1713年（正徳3年）〕の時だということです。最近では84才ぐらいで健康な人はゴロゴロいますが、今から290年前の話ですからこれはまことに珍しい事です。ちなみに西暦2002年の0才児の平均余命は男78才・女85才となっておりますが、50年前の1950年では男59才・女62才でしかなく、松本会員が生まれた時は（昭和4年）男44才・女46才までしか生きなかった訳です。戦後になって、昭和22年に0才の赤ちゃんだった星野会員は50才までしか平均余命がありませんでした。当時84才（今なら100才以上に相当するかも）で、益軒先生が健康の意義についての書物をあらわしたという事実だけでも、この養生訓が評価されるべきでありましょう。しかし、さすがの益軒先生も、この養生訓を書いて次の年（1714年）には力尽きて85才で往生してしまうのですが、1年違いでこの本が世に出たことは、その後の日本人の健康についての意識にはかりしれない影響を与えたものと思います。養生訓の中にも現代の医学水準からみれば首をかき上げるものもあるのですが、全体としてみれば大変貴重な訓えであります。益軒はすべてにおいて学説や習慣を鵜呑みにせず、学説に合わないものも自ら試み効果あるものは取り入れるという考え方で、これはまさに科学的方法に一致する訳ですが、このため今だにすたれず残っているわけであります。

益軒先生は酒について次の様に語っています。

「酒は天の美禄なり。少しのめば陽気を助け、血気をめぐらし、愁いを去り、興を発して甚だ人に益あり。多くのめば、又よく人を害する事、酒に過ぎたる物なし。」適量の酒は有益無害。“少しのめば” いろいろ身体的にも精神的にも良いことばかりだが、“多くのめば” 悪いことだらけである。

では適量の酒とはどのくらいのものか、医学的には一般に血中のアルコール濃度が0.05～0.1%という少量のときにほろ酔い加減になり、0.1%を越したころからそろそろ自制がきかなくなり、くだを巻いたり、からんだり、足もともフラフラしてきます。0.2～0.3%になると吐いたり、倒れたり、前後不覚になって人に迷惑をかけることになる。それ以上になるともう医者にも責任は持たなくなる。アルコールの中毒作用としましては、

アルコールには中枢神経を抑制する作用があり、まず大脳の新皮質が影響を受け、理性による抑制がとれて旧皮質の働きが表面にでる。陽気、多弁、感情不安定となり、やがて悪心、嘔吐、歩行困難、意識混濁などの酩酊症状が出現する。さらには知覚障害、運動障害から昏睡となり脳幹にまで抑制が及ぶと呼吸抑制にて死亡することになります。その他の作用としては末梢血管拡張による血圧の低下、体温低下、さらに肝臓で代謝されるため多量の飲酒では他の代謝系にも影響を与え、乳酸アシドーシスや低血糖を生じるなどがあります。

それから益軒先生は飲む量ばかりでなく、酒の飲み方についても訓えています。「凡、酒は、ただ、朝夕の飯後にのむべし。昼と夜と、空腹に飲むべからず。皆、害あり。朝間空腹にのむは、殊更、脾胃をやぶる。」要は“飯後に飲むべしで空腹に飲むべからず”ということ、アルコールは胃と小腸から吸収されるので空腹に飲むと胃を刺激しはらわたにしみわたり酔いが急にまわる。ことに朝の空腹時に飲むのは絶対によくない。酒は食べながらのむべきもの。昼からの酒は仕事のさまたげになるし、夜の酒は眠ってから酒のアルコールと水分が利尿をつけ、夜間トイレに起きるだけでなく、膀胱刺激のため眠りが浅くなるので良くない。

益軒の酒についての考え方は、飲み方、飲む量により酒の良し悪しはわかってくるが、結論としては「今わが里の人を試みるに、すぐれて長命の人、十人に九人は、皆不飲酒人なり、酒を多く飲む人の、長命なるはまれなり」大酒飲みに長生きは少ないとしています。ただ、「酒は半酔に飲めば長生の薬となる」ともいっておりますので、酒好きの益軒先生としては長寿を保ってまず飲み続けたかったものと思われれます。

蛇足ですが、ここでいう酒とは日本酒のことであり通常日本酒には、エタノールのほかアルデヒド類、エステル類、フーゼル油などが混ざっています。特に白米の精米歩合の少ないものでは、來雑物が多いため益軒の時代でも酒はゆっくり温めて飲むべきものとすすめています。ゆっくり温めるとこれらの有害成分が発散してしまうため体に悪くない。冷酒は多量に飲み易いことのほかこの意味からも体に悪いということになります。ただ、熱すぎる酒を通常飲むことは、口の粘膜だけでなく、食道や胃にも悪く食道がんの心配もでてくる

ので、湯のなかでゆっくり時間をかけて温めて爛をするという、昔ながらの方法が最も理にかなっているといえます。

出席報告

萩原史夫出席委員長

会員数	出席	M.U	欠席	出席率
31名	18名	5名	8名	74%

例会予定

- 9/ 2 第458回 / 埼玉GH / PM7:00 定例理事会
- 9/ 9 第459回 / 埼玉GH / PM7:00 卓話
- 9/16 第460回 / 埼玉GH / PM7:00 卓話
- 9/23 公式休会
- 9/30 第461回 / 五州園 / PM7:00 親睦例会

ニコニコボックス

萩原史夫会員 欠席が続いて申し訳ございませんでした。

欠席者のメッセージ

戸谷全克会員 所用の為、欠席致します。メンバーカードを提出致します。

松山隆久会員 会議の為、欠席致します。

高橋政夫会員 都合により、 "

藤井桂一会員 出張の為 "

佐藤重孝会員 "