

# Rotary MAEBASHI WEEKLY REPORT

2018-2019 | インスピレーションになろう *Be the Inspiration*

楽しいロータリークラブを実現しよう

2019. 3. 19(火) 第3128回 例会報告

例会日…火曜日(12:10)～群馬銀行本店

(第1回 昭和28年9月8日創立)

ホームページ URL <http://www.maebashi-rc.jp/>

電子メールアドレス [office@maebashi-rc.gr.jp](mailto:office@maebashi-rc.gr.jp) [maebashi@rid2840.jp](mailto:maebashi@rid2840.jp)

会 長…宮崎 瑞穂

幹 事…温井 尚久

クラブ会報委員長…江原 友樹

編 集 者…高橋 善明

点 鐘 宮崎会長

ロータリーソング

「我等の生業」

司 会 伊藤副幹事

ビジター紹介 宮崎会長

■前橋東ロータリークラブ

佐藤 信一様

西嶋 弘美様



会長報告 宮崎会長

皆さんこんにちは。

まず会長報告です。先週は例会後に会員の奥様、家族も含めて総勢 19 人で水戸 RC の交流例会に出席して参りました。幸い天候にも恵まれ、寒からず暑からずでちょうど良かったです。水戸市は人口が 27 万人とさほど大きな街ではありませんが、夕方だったためか街に人通りが結構多いのが印象的でした。人口密度は前橋の 1.2 倍ですが、繁華街がまとまっているのかもしれませんが。北関東道で直通で水戸に着き、まず江戸時代の総合大学と言われる弘道館にパスト会長を初め会員数名に迎えて頂きました。それから藩主が地元に来た時だけ開けるといふ正門前で全員で記念撮影をして、もう夕方で閉館間近でしたが特別に学芸員の女性から約 1 時間ぐらいかけて中を案内していただきました。初めて知りましたが水戸の藩主は江戸にいて本当に一代で数回水戸に来るくらいだったそうです。水戸藩は有名なのは水戸光圀と斉昭ですがご承知の方も多いと思いますが弘道館は 9 代斉昭が 1841 年から 1857 年にかけて藩主とその子の教育に作った藩校で、入学は 15 歳で卒業は決まっていなかったそうです。基本は儒学と神道を柱として、文武両道をむねとして、学問をする建物と道場を左右対称的に作りました。幾たびかの戦火に焼け残った建物が残っていて国の重要文化財に指定されています。



園内に立派な梅園があつて、ちょうど満開で、香りも素晴らしく案内の女性も偕楽園も素晴らしいけれど見物人が多く、イカ焼きのにおいが強くて、梅の香りがある弘道館のほうが好きとっていました。普段は公開していない八卦堂も開いて東日本大震災で被災した石碑を見せて頂きました。弘道館の構造や、教育の理念、歴史などよく分かりました。現在はその周辺の開発に力を入れ、観光客を招こうと整備を進めています。例会は近くの三の丸ホテルで行われました。牧会長は若いときにフォークでならした方で自らギターを行い、双方から主にコーラスを主体に交流を深めました。これからも交流を深めることを約束しましたが、行事が多いということとで残念ながら今年の観桜例会にはクラブとしては参加いただけませんが、毎年交互に訪問し合うように、以前に決めていたと認識しているようです。

14日には渋川ロータリークラブの3000回記念例会があり、当クラブが親クラブとして招かれ、温井幹事と私で参加して参りました。渋川 RC では児童養護施設の「子持学園」を継続的にサポートしていて当日も通学用自転車を5台寄贈していました。

同じ日に前橋東ロータリークラブでも2000回記念例会があり、菊川エレクト、伊藤副幹事に出席をお願いいたしました。

続いて15日金曜日には前橋 RC 国際奨学生の面接審査が行われました。今年は3人の募集に対し3名の応募で、全員が群馬大学医学部の大学院に留学している方でした。いずれもしっかりした方でその後行われた審議で採用に問題無いと決まりました。次回の理事会で決定させていただきます。又カウンセラーもこれから選任しますが指名された方にはよろしく願いたします。

又3月16、17の土日に伊香保でPETS、SETSが開催され地区役員と菊川エレクト、小林次期幹事が出席しました。森田ガバナーエレクトによる地区目標、方針が示され、これでいよいよ助走を始めたこととなります。

本日は職場訪問として神山会員の株式会社みまつ食品に伺います。

会長の時間 宮崎会長

今日は以前も触れたことがあります。薬の止め時についてお話しします。これも国も薬を減らす算段をすると報酬をつけるなど力を入れています。週刊誌、特に「ポスト」、「週刊現代」の新聞広告の見出しを見ると薬の不信をあおるような記事が良く取り上げら

れています。ちょっと書店で立ち読みしてみたら誇張した内容もありますが必ずしも嘘ばかりでは無いようです。薬は始める時は分かるのですが、止めるのはなかなか定説がなく、判断が難しいものですが長生きした高齢者になってからも生活習慣病の薬をいつまでも飲むのも変な話です。薬は長生きをするために飲むもので検査値を正常化するために飲むものではありません。

全ての薬には副作用があります。また高齢になると代謝が衰えるので薬の血中濃度が高くなり副作用が出やすくなります。高齢者になると高脂血症や骨粗鬆症が増え薬が増えますが副作用は薬の種類が増えると急に増えます。ひどいときはその副作用を抑えるために薬が増えたりします。降圧剤も血圧が高いとその圧力で血管が切れるのを予防するのではなく動脈硬化が進み血管がもろくなるのを押さえることです。だから、70、80歳を過ぎてもう硬化した動脈には飲んででもあまり意味はありません。むしろ動脈硬化で流れにくくなった血管では血圧が下がると血流が維持できないので、ぼーっとしたり、めまいがして却って危険なことがあります。動脈硬化の進む比較的若いときこそ注意すべきで、特に高齢者ではなるべく薬の量を減らした方が良いでしょう。そしてこれは以前にもお話ししたことがありますが、うまくいっていると思う時はなかなか医師側から止めることは言い出しにくいものです。そして訴えや検査値の異常があると薬がでるのでどんどん薬が増え、時には複数の医院から20種類以上の薬を飲んでいる人を時々見かけます。だから薬を止めるには患者さん側から、医師に申し出ることが良いと思います。

薬の止め方の本を出している医師の長尾さんは止めるときの7原則を述べています。

1. じぶんでかってに止めない
2. 納得するまで医師と相談する
3. 副作用や不具合が出たらすぐに相談する
4. できるだけかかりつけ医に一元化する。
5. まずは6種類以上の多剤投薬から脱却する。
6. いきなりではなく、徐々に減らしながら止める。
7. 止めて不都合が起これば、主治医に相談の上いったん元に戻す。

いずれももっともな話です。

さらに止める場合の3つのパターンを挙げています。その一つは自己決定型といわれ、時系列の中で患者側が決めるもので、例えば抗がん剤などがこれに当たります。第2のパターンは依存脱却型で精神安定剤や睡眠薬などがこれに含まれますが、徐々に減らすことが大事です。第3は理論型といわれるもので意味が無いか、薬効より副作用が大きい場合で抗認知薬や、生活習慣病治療薬などです。

生活習慣病は若いときからの習慣の結果なので、現状を受け入れるしかなく、年を取ってから若い人の基準で考えると却って具合は良くありません。自分の健康は医師任せでなく自分で良く考えることが大事だと思います。

#### 幹事報告 温井幹事

- 1、本日の例会後は、みまつ食品様の職場訪問です。現地に13：40集合です。スリッパ等の上履きは各自忘れずに持参してください。

- 2、次回の例会は、酒井基博会員、松尾隆志会員の新会員卓話です。場所は群馬ロイヤルホテルです。また、同日、4月度の理事会を11時から3階南茶屋で行いますのでよろしくお願いします。



#### 副幹事報告

例会変更：前橋北RC、前橋東RC、伊勢崎南RC、安中RC、藤岡北RC、富岡かぶらRC、富岡中央RC、太田RC、桐生西RC

#### 出席報告 田部井会員

会員数：121名

出席者 74名  
欠席者 47名



本日出席率：64.91%

前々回訂正：73.73%

#### ニコニコBOX報告 横田会員

■佐藤 信一…先日のPETSでは、大変遅くまで岡部さんに付き合っていたいただきありがとうございました。



■西嶋 弘美…いつもお世話になっております。先日の2,000回例会出席のお礼をかねて。

■宮崎 瑞穂…結婚記念日のキレイなお花をありがとうございました。お陰様で50回目の記念日を忘れないですみました。

■増田 晋一…今年もキングオブピッツァを開催します。昨年はたくさんの皆様にご協賛いただきましてありがとうございました。手づくりイベントのため、今年もロータリー会員の皆様のご協賛をご協力頂ければ幸いです。よろしくお願いします。

■船越 健志…結婚記念日に綺麗なお花をいただき、ありがとうございました。ホワイトデーのお返しよりも喜ばれました。

#### 会員卓話

前橋園芸(株)  
中村敬太郎



#### 職場訪問(例会終了後)

(株)みまつ食品



※クラブ会報は会員の敬称は略させていただきます