



**会長** 武川 毅  
**幹事** 千葉 正宏  
**会報** 猪股 育夫  
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327  
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

## 第2787回例会 2021.8.5 No.4

### 本日の出席率

・本日の出席率 76.3%

### ニコニコボックス

- ・武川毅会長 8月第1週の例会です。8月誕生日を迎えられる会員の方々おめでとうございます。
- ・鴻巣水曜RC (7/29分) 本日はお世話になります。
- ・佐藤幸一会員 8月13日、87歳の誕生日を迎えられそうです。これからも変わらぬご交誼をお願いいたします。
- ・千葉吉男会員 本日、74歳の誕生日です。
- ・小野寺伸浩会員 今月56歳になります。月末は1回目のワクチン接種、心配です。
- ・伊藤幸子会員 8月のお誕生日の皆さん、おめでとうございます。先日は鴻巣水曜ロータリークラブの皆さんのために尽力くださりましてありがとうございました。ウェブでの例会も良かったとの事でした。及川昭宏会員ありがとうございました。皆様とても楽しかったと帰って行かれました。
- ・飯塚仁哉会員 高橋利光会員はアウトドアスポーツが得意で、山登り大好き人間です。下界を忘れてオゾン腹一杯吸って下さい。
- ・八谷郁夫会員 高橋利光会員のスピーチ楽しみです。
- ・菅野幸一郎会員 大変暑い日が続いておりますが、お身体をご自愛下さい。本日の高橋利光会員のスピーチにご期待致します。
- ・高田次雄会員 立秋の前ですが、熱暑がとろりとあたりを包み、空気も時間も動かないような真夏日、当分続くようです。ご自愛下さい。本日のスピーチ高橋利光会員勉強させて下さい。8月夏っこ生まれの皆さんおめでとうございます。
- ・山田正会員 本日、午後6時30分よりパスト会長会を開催致します。コロナ感染対策の下に進行しますので、ご出席の皆さんのご協力をお願いします。

- ・千葉正宏幹事以下 本日のスピーチに期待して。  
 佐々木崇会員 遠藤光則会員 猪股育夫会員  
 佐々木源悦会員 岩淵正彦会員 高橋利光会員  
 布施孝尚会員 富士原裕子会員 及川昭宏会員  
 杉田広仁会員 佐藤早智子会員 及川富男会員  
 大畑好司会員 佐藤哲弥会員 關孝会員  
 後藤和人会員  
 以上、ありがとうございました。

### 会長要件 武川毅会長

暑い日が続いておりますが如何お過ごしでしょうか。前回は、第2770地区鴻巣水曜ロータリークラブの方々が例会にいらっしや、バナー交換させていただきました。かかわった伊藤幸子会員に感謝いたします。ありがとうございました。コロナのため一部の参加になりましたのが残念です。

又、ガバナー補佐の公式訪問にもなっており、菅原慶一第5分区分ガバナー補佐の大変貴重なお話をいただきありがとうございました。これから一年間よろしくお願ひいたします。

東京2020オリンピック、メダルラッシュが続いており、世の中の気分も高揚しているように思われます。人の移動も多いのかコロナの感染者が首都圏だけでなく全国的に増えてきているようです。県内感染者も次第に増加傾向にありますので、注意しながら今後の例会、行事の開催を随時検討しながら行っていきたくと考えております。

例年ならお盆の前で一番移動の多い時期でもありますが、里帰りを控えている方もいらっしやるのではと思います。その様な中、「おかえりモネ」が放映中でのこの地域情報がオリンピック中でも放送中止しないです。長沼、登米町など他の地域より大勢の方が観光にいらっしやっております。いままでになかった台風も当県に初上陸しました。常識、データが当てはまらない気象現象も起きております。気をつけて行きたくと思います。

### 幹事報告 千葉正宏幹事

- ・登米市環境市民会議より、書面議決結果について
- ・佐沼高校ETAより  
ETA日より及び令和3年度ETA総会資料が届く。
- ・川崎大師RCより、会報が届く
- ・「ザ・ロータリアン」誌が届く
- ・8月のロータリーレート 1ドル=110円

### 各委員会報告

- ・米山記念奨学会委員会 (佐々木源悦委員長)  
 本日、印海浜米山奨学生が例会に見えています。後程武川毅会長より奨学金を渡していただきます。授業の関係で毎月来ることは出来ませんが、見えた時はテーブルを変えて座っていただきますので、印さんとの交流をしていただきたいと思います。
- ・パスト会長会 (山田正代表幹事)  
 パスト会長会開催のお知らせ  
 日時 8月5日(木) 18:30~  
 場所 ホテルサンシャイン佐沼  
 ※パスト会長の方々には既にご連絡しておりますが、ご出席の方よろしくお願ひ致します。

### 今週のスピーチ

「ひとりごと」 **高橋利光会員**

本日のスピーチは「ひとりごと」という題で、世の中に流布する間違いやすい話題を取り上げます。時間があれば日本を取り巻く国際問題(中国の脅威と韓国)について話します。

・Covid-19について  
 皆さんワクチンを2回接種したと思いますが、ワクチンを接種した人は重症化しにくいというだけで、感染するリスクもあり、それ以上に他人に移すリスクについては全く変わりません。更にウイルスは変異を続けますので、変異株は全く別のウイルスだと考えなくてはなりません。ウイルスは次第に弱毒化するという特質を持っていますが、頻繁に変異株が出現しますので、弱毒化までには相当時間がかかります。

現在、様々な治療法や治療薬が開発されていますが、残念ながら特效薬はありません。欧米諸国と比べ、日本での重症者数と死亡者数は圧倒的に少ないのが現状です。20代未満の死者は0.00%、20代の死者は0.01%です。又、7月11日までにワクチン接種したあとに死亡した人数は、ファイザー製で751例、モデルナ製で5例です。高齢者はワクチン接種したほうが断然良いと思いますが、低年齢の人や3回目の接種に関しては慎重に考えるべきです。

大切なことは、一人ひとり状態が違いますから、きちんと正しい情報を収集して自分で考え判断することです。マスクは視聴率を上げたいために毎日ひたすら恐怖をあおり続けています。情報源がマスクみだけでは偏るので注意しましょう。

- ・高血圧について  
 高血圧の定義は家庭内135/85mmHg、診療室140/

90mmHg以上となっています。高齢になると次第に高くなります。それは血管内皮にコレステロールが付着し内腔が狭くなるとともに血管の弾力がなくなり、それに負けず心臓が血液を抹消血管まで送ろうとするからです。実は高血圧の定義は過去50年間に50mmHg以上低くなっているのです。抹消血管まで新鮮血が行き届くことはとても重要です。新鮮な血液によって細胞が活性化されて免疫力が十分に発揮されます。極端に高い場合は薬が必要ですが、むやみに血圧を下げることは良いことではありません。

・体温と免疫力について  
 健康な人の体温は36.5℃です。体温が0.5℃下がると免疫力は極端に低下します。因みに35.5℃はがん細胞が最も増殖する温度です。そのため体温を高く保つことが重要です。また、基礎代謝を高く保つことで十分な免疫力を発揮することができます。Covid-19の重症化を防ぎ、がん等の重篤な病気にならないようにするためには基礎代謝を上げることが必須です。

免疫力を維持するためには、基礎代謝を上げること、そして身体を冷やさないことです。ウォーキング等の適度な運動、ゆったり入浴する、日光浴をする、生姜ジュース、生姜湯がお勧めです。活性ビタミンD、ビタミンEも有効です。

血圧や体温、肝機能などのデータの正常値は、単なる平均値です。普段から自分のデータを記録して、個人の正常値を理解しておくことが大切です。

今年の夏は猛暑に見舞われています。熱中症や脱水症状に対し毎日警報が出ています。熱中症が怖いのは、熱中症になっている時に自覚症状がないからです。のどの渇きを覚えません。ちょっと時間が経ってから頭痛、倦怠感、手足のしびれ、吐き気などの症状が現れます。重度になるとけいれんや意識消失を起こします。原因は体内の電解質のバランスが崩れるからです。特にナトリウムは重要です。電解質のバランスを壊さないようにするためには、OS1などの経口補水液や薄い塩水(水1ℓ+塩1~2g)をこまめにとることです。元気で乗り切りましょう。しばらくはCovid-19にならないように耐えなければなりません。

— 紙面の都合上、日本を取り巻く国際問題は割愛させていただきます。



8月に誕生日を迎えられる会員