



2017-18年度
国際ロータリー会長
イアン・ライズリー

Weekly Report Niigata



2017～18 年度
新潟ロータリークラブ会長
徳永 昭輝

新潟 RC 12 月第 2 例会 (2017.12.12) No.3211

(1) ロータリーソング「四つのテスト」斉唱
(2) 徳永 昭輝会長挨拶

先週は市内にも雪が積りましたが、場所によって積雪量が違い驚きました。相変わらず市内の除雪作業は悪く積雪量の多かった地区での車の渋滞など大変な状況でした。今月は、疾病予防と治療月間です。年末年始を控え、アルコールに接する機会が増えると思います。今日はアルコールと健康の話に触れてみたいと思います。昔からアルコールは代表的な嗜好品ですが、一方では健康への影響が問題となっています。また飲酒によるトラブルなども問題となることも多く、飲みすぎて“急性アルコール中毒”などで救急搬送されるケースも珍しくありません。

～楽しく飲んで、病気を予防・・・～

飲酒と循環器疾患との関係について、秋田・茨城・大阪・高知の4府県5地域を対象とした大規模な研究が行われています。それによると1日に日本酒3合以上(エタノールに換算して70グラム以上)を飲酒する人は、飲酒をしない人と比べ、脳出血で約3倍、心臓病で約2倍、発症リスクが増加した。逆に、1日2合未満だと、脳梗塞の発症リスクが約20-40%減る傾向が見られたという国内での報告があります。

～飲酒には、身体的にも精神的にも良い面が・・・～

1981年にイギリスのマーモット博士が、【適量の酒は体に良いことを示す“Jカーブ”】という考え方を発表しています。これは「飲酒と死亡率」に関する疫学調査結果から、毎日適量飲酒する人は、全く飲まない人や時々飲む人に比べて、心筋梗塞などの冠動脈疾患による死亡率が低い傾向にある、ただし、毎日大量に飲酒する人やアルコール依存症患者では、冠動脈疾患による死亡率が極端に高いのです。

アルコールと飲酒量のリスクについては、高血圧・脂質異常・脳出血・乳がんなどは正比例の関係が、飲酒量が増えると急激に増加する肝硬変、非飲酒者に比べて少量飲酒者のリスクがむしろ低く、飲酒量が増えると今度は非飲酒者よりリスクが高くなる“Jカーブ、Uカーブ”パターンを示す生活習慣病もあります。Jカーブパターンを示す疾患でよく知られているのは虚血性心疾患です。脳梗塞・2型糖尿病なども同じようなパターンを示す生活習慣病の1つです。

～飲酒の基礎知識～

飲んだお酒は、約20%が胃で、約80%が小腸で吸収され、肝臓で代謝され、アセトアルデヒドがアセテート(酢酸)に分解され、血液で全身をめぐる筋肉・脂肪組織で水と二酸化炭素に分解されて体外に排泄されますが、吸収されたアルコールは、2-10%がそのままのかたちで呼気、尿、汗として排泄されず。

～お酒を飲むとなぜ酔うのか～

アルコールが脳細胞を麻痺させるから。アルコール摂取の基準の1単位というのは、純アルコールで20gr。ビール中びん500ml 一本、日本酒15度1合、焼酎25度雄。6合(約110ml)、ウイスキー43度ダブル(60ml)1杯、ワイン14度1/4本(約180ml)で、血中からアルコールが消失するまで、1ドリンク:ウイスキーシングル1杯;2時間、2ドリンク;ビール中びん1本、日本酒1合で;4時間、3ドリンク;焼酎25度コップ1杯6時間、体重60kgの人が、1単位のお酒を30分以内に飲んだ場合、約3-4時間、2単位飲んだ場合約6時間体内にアルコールがとどまると言われています。

～アルコールによる脳への影響～

網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活性が低下し、抑えられていた大脳辺縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発になる。

- ① 快期:さわやかな気分、陽気になる、判断力が少し鈍る、
- ② ろ酔い期;抑制が取れる、体温が上がる、脈が速くなる、

小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる→酩酊期;千鳥足になる、何度も同じことをしゃべる、嘔気・嘔吐がおこる。海馬(記憶の中核)が麻痺すると、今やっていること、起きることを記憶できない(ブラックアウト)→泥酔期;、言語がめちゃめちゃになる。まともに立てない、意識がはっきりしない。

麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死にいたる。→昏睡期;ゆり動かしても起きない。

～酒は百薬の長～

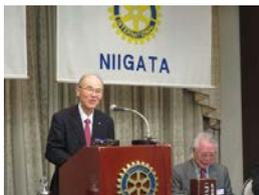
適量のさけはどんな良薬より効果がある;これは新朝の皇帝(王位を篡奪(篡奪)した王莽(前45ー後23)の思想で、「塩は食物に最も肝心なもので、酒は百薬の長、めでたい会合で嗜む良きものである。鉄は農耕の基本となるものであり、名山や大きな湖沼は、狩猟や採集、漁業の豊饒(ほうじょう)な倉庫である」。

徒然草にも「ひやくやくのちやうとはいえど、よろづの病はさけよりこそ起これ」

週3日以上休肝日を設けて、飲酒は1日、1～2合まで！

(3) 3分間スピーチ

・鈴木 滋弥 君



・第一建設工業(株)取締役社長 高木 言芳君



・(株)ユアテック新潟支社常務取締役支社長 中山 哲克君



(4) 委員会報告

・岡村社会奉仕委員長よりNHK歳末助け合募金のお願い

(5) 各種ご寄付の発表

ロータリー財団寄付発表(得永 哲史委員長)

新田 幸壽君 高橋 秀松君

米山奨学会寄付発表(白勢 仁士委員長)

徳山 啓聖君

青少年育成基金寄付発表(小田 等委員長)

中山 哲克君 津久井勝之君

樋熊 紀雄君 小田 等君

(6) ニコニコボックス紹介(金井 政則委員)

・小飯田 澄雄君 12/5 開催の野鴨を食べる会に32名の参加を頂き有難うございました。皆さん、和気藹々の雰囲気の中で鴨焼き等を楽しんで頂き、親睦を深められたことと思います。剰余金をニコニコします。

・務台 昭彦君 結婚記念日にお花をいただきました。妻も大変喜んでおります。ありがとうございました。

・鈴木 滋弥君 拙いスピーチでお耳を汚します。

(7) 会員スピーチ「国立大学の現状と新潟大学」

新潟大学 副学長 坂本 信君



- (8) NHK 歳末助け合い募金 67,386円を会長より矢野局長へ伝達。矢野局長より、謝辞。
- (9) 12月12日例会の出席率 84.27%
会員数 94名 (出席免除会員 8名)
出席者 75名 (出席免除会員 3名を含む)
(2週間前メーク後 92.13%)

12月26日の例会予定

卓話「My ROTARY 登録例会」

地区クラブ奉仕委員会

クラブ戦略計画推進委員長 大澤力氏(新潟西RC)

新潟ロータリークラブホームページアドレス

<http://www.niigatarc.jp/>

職業奉仕委員会は平成29年11月30日(木)、「出前授業」を実施しました。実施場 事業創造大学院大学、出席者 仙石学長(当クラブ会員)他大学側3名、受講者 60名(約7割職業人、他は海外からの留学生) 当クラブ出席 SMBC 日興証券(株)新潟支店長 早田 芳広講師、坂井賢一職業奉仕委員長、若杉武職業奉仕副委員長 3名、授業は仙石学長の開講挨拶で始まり、若杉副委員長から、新潟ロータリークラブの紹介を致しました。設立1940年、77年目、趣意は社会奉仕、職業奉仕、国際奉仕、自己研鑽、会員親睦としており、四つのテスト(1、真実かどうか、2 みんなに公平か 3 好意と友情を深めるか 4 みんなのためになるかどうか)を規範としています。本日の講師はSMBC 日興証券(株)新潟支店長 早田 芳広さんです。講演の骨子は下記の通りです。まず、IPO(新規株式公開)とは何かについて説明ののち、IPOのメリット・留意点について詳しく解説がなされました。さらにどのような市場がありその特徴はなにか、上場のための準備はどんなことをしなければならないのか、上場審査の基準はどんなものなのかについて、も説明が行われました。また、IPOのケーススタディや証券会社のIPO業務についても説明が行われました。株式上場とは、「会社の更なる収益機会の拡大及び企業価値の向上に資するもの」であり、留意点等を良く勘案したうえで、経営戦略の観点からぜひ検討すべき選択肢である、とのメッセージが伝えられました。

野鴨を食べる会報告

小飯田 澄雄親睦副委員長

12月5日開催の「野鴨を食べる会」に32名の参加を頂きありがとうございました。皆さん和気あいあいの雰囲気の中で鴨焼等を楽しみ、ワイン等を飲み交わし、親睦を深められた事と思います。ありがとうございました。親睦委員会を代表して御礼申し上げます。

