



No 2747

2015-2016年度

会長 中元耕一郎

幹事 上野山栄作

R広報委員長 児島 良宗

有田

担当：脇村副委員長

第2640地区

例会日 毎週木曜日 12:30
 例会場 紀州有田商工会議所6F
 〒649-0304
 事務所 有田市箕島33-1
 紀州有田商工会議所2F
 有田ロータリークラブ
 Tel (0737) 82-3128
 Fax (0737) 82-1020

創立 昭和34年6月15日

ホームページ
<http://www.1a.biglobe.ne.jp/aridarc/>
 e-mail aridarc@kdt.biglobe.ne.jp

～ 四つのテスト 言行はこれに照らしてから ～

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

テーマ



世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world

世界へのプレゼントになろう

テーマ



奉仕の理想車を走らせよう!!

Let's drive your ideal car of the service!!

本日のプログラム

平成27年8月20日 第2748回

- ・会員卓話：橋爪 誠治 君
「僕の人生道場 in Arida Rotary Club」
- ・ソング：「我らの生業」

次回のお知らせ

平成27年8月27日 第2749回

- ・会員卓話：橋本 拓也 君
「エネルギーと環境」
- ・ソング：「それでこそロータリー」

前回の報告（第2747例会）

開催日 平成27年8月6日(木)

点鐘 (中元会長)

ビジターの紹介 (石垣親睦活動委員)

ビジター：ポンピパック ダーラーさん(米山奨学生)

米山奨学金授与 (中元会長)



米山奨学生のダーラーさんへ、中元会長より8月分の奨学金が授与されました。

会長の時間 (中元会長)

今月17日から28日までの約2週間、モンゴルから Mendbayar Munkh-Erdene(メンドバヤル ムンフェルデネ)君が、当クラブ国際奉仕事業の留学生として有田市にやってきます。

モンゴルはユーラシア大陸の内陸部にあり、南側を中

国、北側をロシアに囲まれた内陸国です。高原の大草原とゴビ砂漠の国として知られ、かつてはチンギス・ハーンのもと、史上世界最大の国家、モンゴル帝国を形成しました。現在、首都はウランバートルで、居住地域であるモンゴル高原のうち、清国の支配下において中国語で外蒙古と呼ばれたゴビ砂漠の北側の一部をほぼ領土とする国家です。



モンゴルといえば近年は相撲界での白鵬、日馬富士、照ノ富士などモンゴル人力士の活躍で有名です。日本とモンゴルが最初に関係を持ったのは、1274年と1279年で、日本では元寇と呼ばれる、フビライ・ハーン率いる元軍の日本襲来でした。第二次大戦中、両国は戦争状態となります。1939年には日本軍が、ソ連・モンゴル連合軍とハルハ河で交戦しました。これがノモンハン事件です。冷戦時代も、両国の関係は良好とは言えませんでした。しかし、日本人もモンゴル人も互いに親近感を持ち続け、1964年には「日本モンゴル協会」、1968年には「日本モンゴル親善協会」が設立されています。1972年にはようやく国交が樹立され、1981年には日本からの無償協力により、当時としては世界一のカシミア工場がウランバートルに建設されました。日本とモンゴルの友好関係はモンゴルの民主化以降ますます盛んになり、相互理解と信頼関係は深まりつつあります。2002年、日本の皇族としては初めて秋篠宮ご夫妻が公式訪問をし、続いて、当時の小泉総理大臣、皇太子殿下も訪問され、モンゴルからも毎年のように首相クラスが来日しています。

最近の「モンゴルにおける対日世論調査」によれば日本は、好きな国・行きたい国・親しくすべき国の全てで高位を占めました。そして、国として親しみを感じるとの回答は7

割を超えました。社会主義時代には反日的な教育が行われていたにもかかわらず、高い親日度が表れているのは嬉しいことであります。

モンゴルを愛した日本人としてまず浮かぶのは、作家の司馬遼太郎氏です。子供の頃からモンゴルに憧れを持ち、大学では蒙古語を専攻しました。まだモンゴルに行くのが難しい時代にモンゴルを訪れ、「街道を行く・モンゴル紀行」や「草原の記」を書きました。

釣りを通してモンゴルを愛したのが開高健氏です。開高氏は2度に渡ってモンゴルを訪れ、イトウ釣りにチャレンジしました。この様子をまとめたのが「オーパ、オーパ！！」のモンゴル編です。作家で映画監督の椎名誠氏も何度もモンゴルを訪れ、多くの文章を書き、モンゴルを舞台にした「白い馬」という映画も製作しました。また、歌手の松任谷由美氏はモンゴルの「ホーミー」を日本に広めた一人です。ホーミーとは喉歌と呼ばれる歌唱法の一つで、日本の浪花節のように喉を詰めた声を共鳴させて発声する歌い方だそうです。モンゴルでは馬頭琴とともにモンゴル人のアイデンティティーのよりどころと言われています。

以上のように、日本とモンゴルはこのような歴史的背景を持ち、近年、ますます良い関係を構築している途上にあります。

有田ロータリークラブでは、メンドバヤル君を迎え、想い出に残る2週間を過ごしていきたいと思えます。どうぞ皆さん、ご家族の方も一緒に親睦を深めて頂きますようよろしくお願い致します。

幹事報告

(橋爪(誠)副幹事)

・他クラブ例会変更(後方掲示)

委員会報告

*社会青少年奉仕委員会(橋本委員長)

「ダメ・ゼッタイ」国連支援募金、協力ありがとうございました。12,692円集まりましたので送金しておきます。

*親睦活動委員会(橋爪(誠)委員長)

8月17日(月)19:00より、橋家において、短期留學生のメンドバヤル君のウェルカムパーティーを開催します。ご参加お願い致します。出欠表回覧します。

*米山奨学生カウンセラー(橋爪(誠)カウンセラー)

「カウンセラー研修会出席報告」

日時:平成27年8月2日 午前11:00~

場所:ベストウエスタンホテル関西エアポート

上記に開催されたカウンセラー研修会に有田RCカウンセラーとして出席しました。出席状況は役員を含め総勢20名。内容は、米山奨学生と各クラブのコミュニケーションの取り方とその報告、クラブとしても奨学生とは常に良い関係を構築するよう心がけるようにといった内容でした。また、来期の第2640地区の米山奨学生の受け入れ人数が18名から12名(新規10名、継続2名)と人数が減少傾向だということです。←3年前の寄付金の割り当てよ

り人数が決定。

出席報告

(岩橋例会運営委員)

本日の会員数25名

(出席規定免除会員9名)

出席会員数19名

(出席規定免除会員7名)

86.36%

7/16 90.91%

MU:橋爪(正)君

ニコニコ箱の報告

(中村SAA)

中元君:中村先生、本日の卓話よろしくお願ひします。

上野山(栄)君:本日、お休みさせていただきます。中村先生の血圧のお話、私も高血圧ですので興味ありますが、残念です。

小賀直樹様(7/30卓話者):御礼

岩橋君:中村先生、卓話楽しみにしています。

嶋田君:中村先生、卓話ご苦労様です。早退します。

児島君:中村先生、卓話楽しみです。

石垣君:中村様、卓話楽しみにしています。

松村君:昨日懐かしのパルナスのピロシキを食べました。45年ぶりぐらいです。

成川(守)君:中村君、卓話ご苦労さまです。

脇村君:中村さん、本日の卓話よろしくお願ひします。

應地君:中村先生、卓話を楽しみにしています。橋爪さん、続けてやってもかめへんで!

橋爪(誠)君:中村先生の卓話楽しみです。本日はよろしくお願ひ致します。幹事代行させていただきます。

上野山(捷)君:中村吉伸君、私「高血圧症」とお友達です。よろしくお願ひ致します。

岩本君:中村先生、今日の卓話楽しみにしています。

上野山(英)君:中村君、本日卓話拝聴します。

橋本君:中村さん、本日の卓話よろしくお願ひします。先週、夏休みで日本一暑い群馬に行ってきました。和歌山は過ごしやすい。

橋爪(正)君:中村さん、卓話御苦労さまです。私もこれから迎えそうな病気、拝聴します。

宮井君:中村吉伸君、本日の卓話ご苦労さんです。

中村君:本日、卓話させていただきます。居眠りOKです。

卓話

「高血圧症」

会員 中村 吉伸 君

数年に1回の割合で高血圧症のガイドラインというのが改正されます。2014年に最新版が発表されましたのでこ

の機会に高血圧の病態、診断、治療についてお話ししたいと思います。

高血圧症を含む生活習慣病は加齢とともに増加しますが、高血圧症の患者さんが最も多いことが厚労省の患者調査で報告されており、50歳以上では生活習慣病の半数以上は高血圧症であります。潜在的な高血圧症を含めると日本の高血圧症の患者さんは4000万人と報告されています。

血圧は心臓から送り出す血液量が増えたり、血管が狭くなったり弾力が無くなったりすると上昇します。血圧が上昇すると脳や心臓、腎臓の血管を傷めて重大な障害を起こしやすくなります。脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などがこれに当たります。

血圧には収縮期圧、拡張期圧があり、血圧の上と下というふうに表示され、年齢を増すごとに収縮期圧は上昇し、拡張期圧は低下する傾向があります。また一般的には1日の内でも日中は高く、夜間は低くなりますが、様々な要因で血圧は1日中変動しており、同じ高血圧症でも朝だけ高いパターン（早朝高血圧）、医師の前だけ高いパターン（白衣高血圧）、病院では正常であるが家庭内では高いパターン（仮面高血圧）などがあります。つまり血圧を測定する場合は色々な状況下で測定することが必要で、1回の測定で判断することは出来ません。血圧測定の際の注意点として座位で、測定部を心臓の高さに持っていくこと、測定前2分間は安静にし、食後直ぐや喫煙直後、アルコールの摂取後は避けるようにします。

高血圧症の診断基準は、診察室では上が140mmHg以上、下が90mmHg以上となっていますが、家庭では上が135mmHg以上、下が85mmHg以上とやや低く設定されています。また1日の測定時間にも考慮されています。降圧目標には年齢、合併症、既往症によっても基準値が異なり、更に診察室、家庭別に設定されています。

高血圧治療というと薬が思い浮かびますが、治療の基本は食事療法と運動療法による生活習慣の是正であります。食事療法は塩分制限、肥満予防のためのカロリー制限です。塩分摂取量は日本人平均10～11グラムですが6グラム以下が理想とされます。塩分を控えることで摂取水分量を減らし、血管収縮を抑え、腎機能低下を予防できます。また摂取カロリーを制限することで適切な体重をキープすることで糖尿病や脂質異常などの合併症を防ぐことで動脈硬化を遅らせることが出来ます。

日本には世界に誇れる国民皆保険制度がありますが、医療費高騰、団塊の世代の有病率上昇がみられ、崩壊寸前です。多くの高血圧症がこのような薬物に頼らない治療が出来れば大きな医療費削減になるのではないでしょうか。

薬物治療に関しては次回またお話し出来ればと思います。



国際奉仕事業の留学生として、モンゴルからやってきたメンドバヤル ムンフェルデネ君の歓迎会を8月17日(月)橘家さんに於いて開催しました。

