

例会報告

第2596回例会報告議事録

日時 令和元年12月3日(火曜日)

場所 川村学園女子大学 我孫子キャンパス内 会議室

時間 12:15点鐘

国歌斉唱・ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト：なし

ビジター：なし

S.A.A.: 柳田会員

会長挨拶

木村会長



12月に入りました。

2日前の日曜日に手賀沼ふれあい清掃に総勢13名で参加してきました。2時間余り、手賀沼のほとりの手賀沼公園から親水広場まで約1.5キロを歩きながら清掃活動をしてきました。私は今年で3回目なのですが、2年前に参加した時は手術したばかりで、途中で休憩して折り返しました。2日前はみんなにくっついて往復の3キロを歩き、いい運動になりました。

12月に入り、この時期、世間はなにかと物騒になってくるのですが、実は昨日の午前11時に母から私の携帯電話に電話がかかってきました。ちょうど会議に入る前だったので電話に出たら「ちょっと話を聞いてくれるか」とのことでした。

聞いてみると、郵便局から電話がかかって、令和になったから通帳とキャッシュカードを変更しないといけないから準備しておいてくれと丁寧に優しく言われて準備をしたが、大丈夫かな?という内容でした。普段だったら仕事の時は後回しにするか、折り返しにすればいいかなと、やりすごしたりするのですが、昨日はタイミングよく電話に出てよかったと思いました。絶対にやめろと声を上げてストップさせたのですが、銀行に電話をしたら、すぐ銀行の方で警察に電話をしてくれて、家に警察と刑事さんが飛んで来てくれました。本当に瀬戸際でストップできました。

これだけ世間で騒がれていても、母は88歳で一人暮らしをされており、しっかりしていると思っていたのですが年齢的なものもあるし、やはり一人というのは厳しいのかなと感じました。

年末年始、物騒になってきますので大丈夫だろうと思わずに、自分や身内の方とか身の回りのこととか普段より気をつけられた方がいいんじゃないかと思います。

今日お配りしたガバナー月信の4ページに、12年前に我孫子ロータリークラブ推薦で1年間ロンドンに留学された藤巻奈津子さんという方の記事が出ています。何かの機会卓話にでも来ていただけたらと思います。

親睦委員会報告

小野会員(代理)



古谷野さん、お誕生日おめでとうございます。

12月21日(土)に家族親睦クリスマス例会を予定しております。本日、理事会で承認をいただいた後、改めて事務局よりご連絡させていただきます。年内最後の例会になりますので、ご家族奮ってご参加いただけますようお願い致します。



古谷野会員へ誕生日をプレゼント

出席委員会報告

堤委員長



25名(出席免除者含む)出席(全員で32名) 出席率78.12%

欠席者が6名

業務の為：倉持会員、佐藤雅教会員、関根会員、日暮会員、福武会員、柳田会員、湯下会員



・例会変更のお知らせ

柏南RC 2019年12月17日(火)忘年例会(移動例会) 午後6時点鐘
 12月24日(火)冬季休会
 12月31日(火)冬季休会
 2020年1月7日(火)新年例会(移動例会) 午後6時点鐘
 1月14日(火)祝日休会

柏RC 2019年12月25日(水)任意休会
 2020年1月1日(水)祝日休会
 1月8日(水)新年家族例会 点鐘18:30 ザ・クレストホテル柏にて

- ・白山中学校女子の駅伝の募金を今一度よろしくお願ひいたします。
- ・鈴木会員より伝言です。米山の特別寄付を今週もお願ひ致します。
- ・NECグリーンロケッツさんの激励会が来週の土曜日でございます。パンフレットをグループラインに送付いたしますので、皆さん奮ってご参加いただきたいと思います。
- ・本日、例会後に理事会がございますので、理事の皆様におかれましてはご参加ください。

卓話

古谷野会員



先ほどはバースデープレゼントをいただきまして、ありがとうございました。あと2週間でジャスト60歳、還暦を迎えます。この年になると、お誕生日おめでとうと面と向かって言っていただけの会もなかなかございませんので、改めて非常に感激しております。ありがとうございました。

今日は何を話そうかとちょっと悩んだのですが、やはり自分の立場からロータリーの会員の皆様方に少しでも有益な情報をお話できればという思いで参りました。

今日はたまたま暖かいですが、冷え込む日がありました。寒暖の差が非常に激しいです。既にインフルエンザが流行しています。私のクリニックでも、あるスタッフのお子さんがインフルエンザで、この小学校では学級閉鎖にまできています。予防接種はお済みでしょうか。私の所でもインフルエンザのワクチンの在庫が切れてしまい、お断りしている状況です。在庫のある内科さんもあると思いますので、まだの方は一日でも早く打たれた方がいいと思います。

予防と言ったら、まずは手洗いです。そしてマスクです。うがいより、マスクと手洗い、これは予防の基本中の基本です。咳をしていたら人前ではマスクです。私も通勤中、患者さんの前に出る時、常にマスクをして自分を守っています。

私は今、皮膚科専門医、アレルギー専門医、日本抗加齢(アンチエイジング)医学会専門医、レーザー専門医の認定を持っています。

今の季節、空気も乾いています。皮膚欠乏性湿疹の方が多くなっています。お腹や内蔵に皮脂がついていても皮膚には保湿がとても必要になります。

ナイロンタオルというのは泡立ちがいいのですが、それでダイレクトに皮膚をこするのはやらない方がいいです。皮膚の大事なうるおいも取れてしまいます。ナイロンタオルで泡立てて、泡をすくって手で洗った方が肌にはやさしいです。

よくありがちなのは、むこうずね、膝から下をガシガシやるとすぐ皮膚がはがれて皮膚欠乏生湿疹になります。皮膚科の立場からすると、ナイロンタオルでこするのは皮膚にとって虐待に近い感じがします。

ある程度の年齢になったら、保湿をする習慣が必要だと思っています。

手、指先が一番治りにくいです。お湯と洗剤をダブルでやると絶対に手が荒れます。どんなに薬をもらっても、火を消している側から放火しているようなものなので、なかなか治りません。なるべくゴム手袋で保護するとかして、こまめにハンドクリームを塗ることで。

爪が二枚に割れるのは、爪の乾燥です。爪をコーティングするようなものも市販されていますので、そういうもので保護した方がいいです。

介護施設にいらっしゃる高齢の方で足の爪を切らない方が意外と多いです。足の爪を切らないでいると、猛禽類の爪みたいに曲がっていき、足の裏側に爪の先端が来て食い込むこともあります。

爪白癬の方もいます。ゴルフ場によく出入りしていると、水虫の方もいらっしゃるの、爪が白く濁ることがあります。そうすると皮膚科の飲み薬を飲まないと、市販の薬では治らないです。家族にも

(次ページへ続く)

移してしまう可能性もありますので、爪が白く濁っていたら皮膚科に行った方がいいです。

単純に爪を伸ばし放題の方もいらっしゃいます。私の経験からですが、爪が伸びていることと認知症はすごく相関があると思います。認知症だから切れなくなるのか、バロメーターかなと思っています。正直なところ、爪が伸びていると認知機能の低下を疑います。

お顔のスキンケアについて、先日、家族例会の時に女性の皆さんから相談されました。

まず洗顔についてです。男性は顔の洗い方を知らない方がいらっしゃいます。私は固形石鹸で十分だと思います。その石鹸を100均のネットでホイップクリームのように泡立てて、それを手ですくって、やさしく洗います。泡立てることが、肌に負担をかけず毛穴の汚れをきれいにするコツだと思います。

男性も女性も今の季節は保湿した方がいいです。あれこれ塗る必要はありませんが、何かで保湿をした方がいいかなと思います。

大事なこと、ゴルフをされる方は、やはり日焼け止めは塗った方がいいです。今日なんか日差しが強いです。車のガラス越しに入ってくる紫外線はUVAです。UVBはガラスのフィルターでカットされますが、UVAは入ってきます。肌の色素、メラニンを作ります。皮膚のしわも作ります。

なぜ日焼けしてはいけないかというと、シミだけではなくありません。がんの問題もあります。皮膚がんは圧倒的に顔が多いです。

色白の方は70過ぎてから顔にがんがでやすいです。個人差はありますが、日によく当たっている生活をしていると後期高齢者になってからツケが回って来ます。

皮膚を加齢させる一番の原因はお日様の光だと思いますが、次はタバコの煙です。自分が吸ってなくても、煙のせいで肌が老け込むと思います。

皮膚は見える臓器だと皮膚科医は思っています。

全身的なアンチエイジングは、よく言われているように、食事と運動、環境の問題もありますが、本人がハッピーな気持ちでいられるかどうか、の4つが大事だと思います。

色のきれいな野菜、パプリカだとか紫色のものはポリフェノールやカロテンがいっぱい入っているので、皮膚のさびを取ってくれます。ビタミンA、C、Eが入っているものもいいです。例えばアボガドなんかはビタミンEがたくさん入っているので、血管も皮膚もきれいになると思います。

一時、メタボに気をつけなきゃねと言われていましたが、最近はフレイルに気をつけなきゃねと言われます。60までの方はメタボを気をつけなきゃね、60過ぎたらフレイル、たんぱく質を取らなきゃねと言われます。

人間ドックは絶対に大事です。年々リスクは高まります。病気は早期発見早期治療に越したことはないと思います。

一番、認知症のリスクファクターとなる疾患は高血糖だと思います。血糖値が食後に急にポンと上がると、すべての臓器に負担がかかります。

GI、グライセミック・インデックスという言葉をご存知ですか。ブドウ糖100グラムを食べて急激に血糖値が上がる速度を100とすると、他の食べ物だとどうなんだろう、というものです。

炭水化物系はだいたい高いです。

一番よくないのが、空腹の状態で砂糖水を飲むことです。空きっ腹で白米、何も入っていないうどん、そば、そうめん、ビールをとることもポンと血糖値を上げます。そういうことで低GI食品を食べましょうという言葉が今あります。

高カロリーでGIが低いのはナッツです。アーモンドやクルミは腹持ちもするし、血糖値の急激な上昇を防いでくれます。

よろしくないのは白米、白いパン、麺類一般です。野菜類はジャガイモだけがGIが高いです。

糖尿病の方はそうでない方に比べて2倍のアルツハイマーの発症率です。食生活は大事です。

お酒はどうなんだろうと皆さん思いますよね。私はワインが大好きです。

ビールを一気飲みをすると眠くなります。ビールは血糖値を一気に上げます。赤ワインは血糖値をそんなに上げません。次に白、ロゼが来ます。日本酒と白ワインはだいたい並びます。飲むならば、ビールよりワイン系の方がいいです。ワインはポリフェノールも入っているし、血管に対しても若返りの効果があります。

食べたら有酸素運動。筋トレもお勧めです。

あとは、やせ我慢をして不機嫌になるよりは、好きなものを美味しく食べて幸せだと思う、その人が幸せになる生活をする、その方がよっぽどアンチエイジングの元になるのかなと考えています。Happy people, long life. 幸せな人々は長生きできます。皆さん、ご機嫌な生活をする、趣味にいそしむ、そういうことが大事なかなと思います。それがひいては、全身、お肌の若返り、アンチエイジングにつながると思います。

時間があればもっとお話ししたいのですけれども、いつも尻切れとんぼで申し訳ございません。以上で終わりにします。

開会の言葉

木村会長

古谷野先生、ためになる卓話をありがとうございました。私も肌にいいことは、好きなものを食べるくらいしかやっていないのですが、来年はアンチエイジングに力を入れたいと思います。

ニコニコBOX

お名前	メッセージ	金額
木村会長	古谷野さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
藤本幹事	古谷野さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
荒井会員	古谷野さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
小野会員	卓話ありがとうございました。	1,000円
梶会員	卓話ありがとうございます。	1,000円
上村英生会員	貴重な卓話ありがとうございました。	1,000円
上村文明会員	卓話参考になりました。	1,000円
小池会員	古谷野さん 卓話ありがとうございました。	1,000円
古谷野会員	バースディプレゼントありがとうございました。	1,000円
瀧日会員	古谷野先生 貴重な卓話ありがとうございました。 今夜からビールを止めて赤ワインにします。	1,000円
堤会員	古谷野さん すばらしい卓話ありがとうございました。 とても役立ちそうです。	1,000円
寺井会員	勉強になりました。卓話ありがとうございました。	1,000円
村越会員	古谷野会員 卓話ありがとうございました。	1,000円
依田会員	手賀沼ふれあい清掃ありがとうございました。 卓話ありがとうございました。	1,000円
米田会員	卓話ありがとうございます。	1,000円
	当日計	15,000円
	今期累計	252,221円

今週の表紙「我孫子中学校」千葉県我孫子市高野山537番地

青木功氏をはじめ多くのプロゴルファーを輩出している公立中学校です。生徒数が約1000名のいわゆるマンモス校です。部活動も盛んで、特に駅伝部は東葛飾駅伝大会5連勝等の成績を誇っています。古くから伝えられる三大伝統として、「気持ちの伝わる挨拶」「心のこもった清掃」「感動し合える歌声」が受け継がれています。

ロータリーの友事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村カコンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



森の町内会
間伐に寄与する紙
www.mori-cho.org

この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。