



インスピレーションになる

# 国際ロータリー第2500地区第3分区

## Asahikawa Morning Rotary Club 旭川モーニングロータリークラブ 会報



ホームページ

<http://www.asahikawamrc.com/>

第1181回 例会 № 03

7月の月間テーマ

モーニングロータリー会員理解月間

平成30年7月19日 (木) AM7:30~8:30

本日の例会プログラム 会員の時間 (飯塚達夫会員)

場所 アートホテル旭川 2Fロビー

会長挨拶 嵯城 俊明



**最重要課題である、会員増強、退会防止、そして出席率向上のためには、「健康」がキーワードです！**

脱水予防として水分補給するとき一緒に塩分を摂るべきか？

：塩分にはあまりこだわらず、のどが渇く前から水、茶を中心に摂ることが大切です。また、水分は一度にはたくさん吸収できないので小まめに、特に炎天下にいる時は約15分おきに摂りましょう。ただ、マラソン等のような強度が高い運動や、長時間激しい運動をし続ける場合は、水と一緒に塩分補給も必要です→体重50キログラムの市民ランナーが気温28度の中で、フルマラソンを4時間で完走すると仮定した場合、4時間の発汗量は推定2,28L

### 大人の脱水

脱水と関連する糖尿病薬

：SGLT2阻害薬

血液中の糖分を尿と一緒に体外に出す。そのため多尿・頻尿となる

1日に増える尿量：200mL~600mL (平均500mL：約1,5回分)

：ピグアナイド薬

下痢・嘔吐、食欲がなく食事がとれない、熱があるなどで脱水を起こしたときに乳酸アシドーシスという副作用を起こしやすくなる

これらのお薬を飲んでいるときは脱水になりやすかったり、脱水になることで薬の副作用が出やすくなることがあります→脱水にならないことが肝要です

脱水になると・・・

：のどの渇きは脱水の証拠

：脱水になれば腎臓に負担がかかったり、脳梗塞発症のリスク上昇 →心腎連関 (貧血、内皮障害による動脈硬化、体液調節障害)

腎機能低下は心臓に負担をかける

：不感蒸泄に注意

→不感蒸泄とは発汗のように意識されるものではなく、自覚されないような

皮膚や気道粘膜から常時行われている水分の蒸発

→運動時の発汗は分かりやすいがその他にも夏場や冬の暖房の効いた部屋でも脱水の可能性がある

脱水の予防

：小まめな水分補給

→カロリーを含まない物：例えば人工甘味料を使った0kcalの清涼飲料水だとしても口が甘さに慣れたり、摂り過ぎによる糖尿病発症リスク上昇の可能性があり推奨していない

→推奨するのは水、茶：麦茶 (0kcal、ノンカフェイン、ミネラル含)

カフェインが入っている茶、ブラックコーヒーは利尿効果があって効率は落ちますが水分補給になります →入浴中や就寝中はたくさんの汗をかくので、入浴後と起床時にはコップ1杯の水分補給をしましょう

水分を失うと・・・

：5%失うと→脱水や熱中症などの症状が現れます

10%失うと→筋肉のけいれん、循環不全などが起こります

20%失うと→死に至ります

→1日の飲水の目標量 成人：約2,0L (最低必要量約1,2L) 高齢者：約1,5L (最低必要量約1,0L)

高齢者の6割が水分不足

高齢者では水分補給を控えた経験を持つ人もいて、その割合は19,8%とやや高いです。その理由としては「トイレへ行くことが心配」という理由が最も高く、次いで「喉の渇きを感じていないから」等がありますが小まめな飲水行動を水分補給しない認知症患者を介護するときの工夫：飲み物にいくつかのバリエーションを・・・低カロリー含→トロミを付ける・ゼリーにする (アガー、寒天、ゼラチン)・経口補水ゼリーにする

資料元本の必要な方は会報担当にお申し付けください。

自然治癒力

1. 体の機能のバランスや秩序を正常に保つ力 (恒常性維持)
2. 病原菌などの異物の侵入から体を守る力 (自己防衛=生体防御)
3. 傷ついたり古くなった細胞を修復して新しいものに交換する力

己再生=修復・再生)

：脱水にならないための自然治癒力→恒常性維持

→人間が生きていくために優先する恒常性とは

1番：体液量 (陸上生活な為) 2番：体液の血漿浸透圧

体液は体重の60%でその内

訳は・・・

細胞内液40%：浸透圧物質はK+

細胞外液 (血液5%、細胞間質液15%)：浸透圧物質はNa+ (塩分)

塩分を摂りすぎると浸透圧のバランスが崩れてしまい、その塩分を薄めるためにのどが渇き、飲水行動に出た結果、循環血液量が増えて血圧が上がります。ちなみに、この時に飲水をしなければ血症浸透圧の恒常性が維持できなくなり、多臓器不全となって死に至ります~塩分は控えるのが一番

1日の目標量 男性：8g 未満 女性：7g 未満 高血圧患者：6g未満

~ゼリーにしたことによる水分補給成功例が多い~

小児 (15歳以下) の急性胃腸炎に対して

：小児急性胃腸炎 (お腹の風邪) などで脱水の兆候や重症のサインがある場合には速やかに小児科を受診

→脱水には経口補水液 (OS-1) を飲む

：軽度の急性胃腸炎で明らかな脱水症状が無ければ、経口補水液の他に塩分を含んだ重湯、お粥、野菜スープ、チキンスープでも代替出来る。また哺乳中の児であれば哺乳を継続する

→避けるべき飲料は塩分を含んでいない炭酸飲料、市販の果物ジュース、コーヒー、甘いお茶は脱水状態が悪化する恐れがある

はな保険薬局

カロリーオフなら安心？ゼロならたくさん飲んで大丈夫？  
「ゼロ」や「オフ」の落とし穴



“カロリーゼロ”のジュースなら、  
どれだけ飲んでもカロリーはないんですね？

“どれだけ飲んでも”カロリーがないわけではありません。  
商品によっては、カロリーゼロと表記されていますが、  
実際には「ゼロ」ではないものがあるので注意してください。



食品表示基準法では、基準以下であれば「ゼロ」や「オフ」と表示できます  
ノンカロリー / カロリーゼロ カロリーオフ  
100ml当たり5kcal未満 100ml当たり40kcal以下



えっ!? 知らないうちに  
カロリーをとっているってこと?!

そうなんです。食品表示を確認することが大切です。  
また、お菓子やアルコール飲料でも同じですよ。



食事のカロリーほど気にしない…そんな人こそ見てください  
飲み物の栄養成分表示に注目！



**225 kcal/本**

※表示の原量は500mlなので  
45kcal × 5 = 225kcal  
Point  
角砂糖に換算すると約14個分相当に！

**0 kcal/本**

Point  
人工甘味料にはカロリーは含まれませんが、糖尿病発症  
リスクが高まる報告があります。飲み過ぎは注意です！

**75 kcal/本**

Point  
表示を見る際は基準となる分量(=●ml当たり)を  
確認しましょう！

**39 kcal/本**

Point  
砂糖や塩素の表示に注目されず、栄養成分表示を  
確認してみましょう！

第1181回例会 会務報告 木村和哉幹事



1. 公益財団法人 ロータリー米山記念奨学会より、『ハイライトよねやま №220』收受。
2. 市内ロータリークラブ（旭川・旭川西・旭川北・旭川東・旭川南・旭川東北）より、6月分クラブ会報 收受。

(井上前幹事より 前年度の仮払いの請求書お持ちの方  
提出をお願いします。)

井上雄樹前幹事へ 感謝状贈呈

伊藤 吉洋会員

\* 旭川モーニングRC 出席報告 \*

\* 本日の出席 第 1181 回例会 総 員28 名  
7月19日 出席23 名  
出席率82.14 %

\* 修正出席 第 1179 回例会 総 員28 名  
7月5日 修正出席26 名  
修正出席率 92.86 %

- \* ビジター ございません
- \* ゲスト ございません
- \* メークアップ 6/23 林 雅美 (札幌MRC30周年記念式典) \* 記載漏れでした  
7/18 武田 昭宏 (旭川北RC)  
7/19 竹澤 元男 (旭川東北RC)



ロータリークラブ 奉仕の理想

## 小委員会活動方針発表

竹澤元男  
国際奉仕委員長



我がクラブの継続事業である「飢餓、病気、ストリートチルドレンのために」を合い言葉に 国際間の理解を深め 親善と平和を推進することに 取り組んでいきます。

今年できれば、インドネシア バリ島のクタロータリークラブと提携し、バリ島血液バンクに 医療機器を贈呈する計画をしております。  
先方の進捗状況次第で 行く日程などは、近くなってからのお願いになるかと思いません。

### 落穂募金の報告

日本キリスト教海外協力会へは 古切手が **3 kg** 集まっていますので届けます。

日本飢餓対策機構へは 落穂募金 **25957円** 集まりました。

### 食事と懇談 23名&中岡さん



本日一番の笑顔 小林総支配人





みなさんおはようございます。今日は少しまとまった時間をいただきましたので、嵯城会長のお許しを得て、職業奉仕の話題つまり自社のPRなどをしてみたいと思います。

うちは、設備工事業を営んでいます。今年の12月に創業40周年を迎えます。父が起業し私で三代目。率直に言うとずいぶん長く存続してこられたものだと思います。

しばらく新規採用を見合わせているうちに、だいぶ年齢構成が偏ってききましたので、先日しばらくぶりに工業高校に求人票を出してきました。担当の先生から「卒業数180名、求人数640社」とお聞きしました。採用する側からすると非常に厳しい状況です。そもそも設備工事会社がどんな仕事をしているか、詳しくはご存じないと思います。そこで、分譲マンションの配管取り替え工事を例に具体的な業務のご紹介をします。

その前に、この分譲マンションの配管取り替えという仕事は、業界的にはあまり人気のある分野ではありません。工事費の割に手間がかかるからです。特にたくさんの住人の皆さんを相手にしなければなりませんから、口べたな現場技術者としては負担感が強いんです。それなのになぜうちの会社がむしろ積極的にこの分野に取り組んでいるのか。

それは、元請けとして受注できる可能性が高いからです。取り組み始めた10年前には様子が分かりませんでした。次第に実績がついてくるにつれて、引き合いがくるようになりました。現在1,000戸ほどの実績になっています。

取り組む発端はパソコン通信です。大都市圏で老朽マンションの漏水事故が頻発し、配管改修が必要になっているにもかかわらず修繕積立金不足で、手がつけれない状況にあることが社会問題化している、そんな話題でした。これは潜在的な需要があると思いました。少し関心を持って見ていると、情報が向こうから入ってきます。分譲マンションの連合会の支部が旭川にもあり、業者は賛助会員になれるということでした。

すぐに入会し、分譲マンションの管理の勉強会に顔を出しているうちに、理事長さんたちに顔をおぼえていただき、相談を受けるようになったのです。やがて特命で仕事を下さる管理組合さんが現れました。大変意外な事でした。少しでも安くなければ、マンション改修の仕事は受注できないと元請けさんから言われていたからです。事実は少し違いました。信頼関係の大切さを知りました。

さて、工事の具体的な説明をします。お手元に昨年の見学会の資料をお配りしました。手作りの粗末な小冊子ですが、昨年手がけたマンションで実際に使ったものです。

住まいのおたすけ隊

いかがでしたでしょうか？

設備工事会社の管理の仕事について、分譲マンションの配管改修を例に、その一端をご紹介させていただきました。取り組む前はあまり良い分野だとは思いませんでした。お客さんの表情としては、むしろ不機嫌でした。大変なところもありますが、今では笑顔に見えるようになりました。興味深い経験をしました。

ご静聴、ありがとうございました。





会社の倉庫に山ほどある配管で、巨大バーナーを作りました。

初めは たこ焼きをホームパーティーで親戚に振る舞っておりましたが、

とうとうバームクーヘンまで焼いています！

自信作を皆さんにお持ちしました！



ちなみに フェイスブックではこのような姿の私です。

また、私は 松江市の観光大使もしています。



築25年以上のマンションでは 配管を取り換える工事が必要になってきます。

その際には マンションの全戸を 一軒につき30分から一時間かけて説明に伺います。

そんな時、いろんな引き出しを持つ私の出番。多方面の話題を駆使してお客様に安心感を 与えます！

クレーム産業といわれる建築業では、人と人の信頼関係が重要なのであります。

バームクーヘンは、焼いてから3~4日が食べごろ味は 木村幹事の折り紙つき



また、私は 今年度の親睦委員長でもあります。



モーニングの例会の席順は 年度ごとに 自由にしたり くじを引いたり、変わっていましたが、

いろんな人と同席になり、さらに親睦を深めることが出来るように

例会場の外の受付で番号札を引き、

席番号も ランダムに置いてある

シビアなシステムを導入いたしました。



例会の受付で引く番号札と席に置かれている三角錐は飯塚の手作りです。専用の保管ケースもかなり工夫された 秀逸な作品となっています。

## 7月19日 臨時理事会 議事録

西日本豪雨災害義援金について

2500地区より標記義援金のお願いが来ています。

一人 1000円以上の義援金を集めることにいたしました。

皆様のご協力をお願いいたします。

## 編集後記

今年度、旭川MRC嵯城 俊明会長 のFBのお姿



こちらのイラストの作成も 飯塚達夫会員ですよ！

( 大変似てらっしゃいますので 会報でも 時々使わせていただきます。by 林 )