



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1204回例会 № 26

1月の月間テーマ

職業奉仕月刊

平成31年1月31日(木) AM 7:30~8:30

本日の例会プログラム

委員会スピーチ(職業奉仕)
上期会計報告

場所 アートホテル旭川 2F ローアン



嵯城 俊明会長

会長挨拶 サプリメント

	広義の医薬品		食品	
	医薬品	医薬部外品	保健機能食品	一般食品(いわゆる健康食品含む)
定義している法律	薬事法		特定保健用食品 健康増進法・食品衛生法	栄養機能食品
効果効能の表示	国の認可により表示可能		定められた栄養機能のみ可能	不可(記述すると薬事法違反)
販売の規制	薬局・薬店のみ(例外事項あり)	一般小売店でも販売可能		

サプリメントを分類するとすれば一般食品です。

α-リポ酸の低血糖症状について

ダイエットに良い、抗酸化作用が高いなどとサプリメントの成分として、脚光を浴びているα-リポ酸は「チオクト酸」という名前で、医薬品として使われてきた成分です。現在注射薬として使用されているチオクト酸の効能効果は「激しい肉体疲労時にチオクト酸の需要が増大したとき」、「中毒性(抗生物質のストレプトマイシンとカナマイシン など:アミノグリコシド系)及び職業性の内耳性難聴」です。この成分がサプリメントに配合されるようになって使用 する人が増加した結果、今までに知られていなかった「**自発性低血糖**」が起きることが分かってきました。そこで厚生労働省は「α-リポ酸の摂取により、冷や汗、手足の震え等の体調変化が生じた場合は、速やかに摂取を中止し、医師等に相談する」といった注意喚起を通知しました。

グルコサミンの高血糖症状について

軟骨成分の原料であるグルコサミンやコンドロイチン硫酸をサプリメントとして取ることにより、服用する人はすり減った軟骨の修復を期待します。関節痛に対してグルコサミンが軟骨を修復し、コンドロイチンが軟骨の減少を防ぐと いう仮説もあります。そんなグルコサミンはインスリン抵抗性を高めるという論文が多数存在しています。

しかしながら、1日あたり1,500mgのグルコサミン程度では糖尿病の血糖に与える影響はまずないだろうという反論もありますが、これには「血糖コントロールがいい場合には」という条件がついています。言い換えるならばコントロールの良い場合は少しくらいの影響は表面に出るこないとも言えます。

また、グルコサミンは危険なものではありませんが、妊娠中の女性、子供、かなりの高齢者は対象となった研究がありませんから避けたほうが無難です。グルコサミンと良く併用されているコンドロイチンには血液を凝固しにくくする作用がありますので、すでにワーファリンやヘパリン、アスピリンなどの薬物療法をしている人は注意が必要です。手術時の大出血にも警告が出ています。

ニンニクについて

ニンニクの代謝酵素への影響は阻害であったり誘導であったり、一定の見解が得られていません。ですからニンニクによって医療機関から出ている薬が効きすぎているのか、効きにくくなっているのか注意が必要かも知れません。自然界に存在するニンニクは産地や収穫の季節、その抽出方法などにより含まれる成分比率が変わってくるためかもしれません。

サプリメントにはどのような効果があって、どのような効果が無いのか。過剰に期待せず、だからと言って侮らないのが肝要です。
はな保険薬局



木村 和哉幹事



旭川モーニングロータリークラブ 1月31日 第1204回例会 会務報告

- 1. 国際ロータリー日本事務局経理室より、ロータリーレート変更通知 收受。
* 2月1日より1ドル=110円（1月1ドル=112円）

皆さんへ、2月14日 3クラブ合同例会のホストです。皆様の参加をお願い致します。
青森モーニングRC周年行事について 申し込み期限があります。
本日の例会終了後 チャリティーゴルフの運営打ち合わせがありますのでよろしくお願い致します。



上期会計報告
収支報告し、承認いただきました。
大久保 昌宣会員



親睦委員 伊藤 吉洋会員

ニコニコBOX

林 雅美会員 先週の例会では、時差ぼけのため
食事と懇談風景の写真を写し忘れました。すみませ
ん。会報のスペースを埋めるのに、個人の旅行報告
載せています。

旭川モーニングロータリー 平成31年1月31日 ニコニコBOX 1件

年度累計 20000円



連会運営委員 橋本 忍会員

* 旭川モーニングRC 出席報告 *

* 本日の出席 第1204 回 例会 総 員27名
1月31日 出 席22名
出席率81.48%

* 修正出席 第1202 回 例会 総 員27名
1月 17日 修正出席23名
修正出席率85.19%

* ビジター ございませぬ * ゲスト ございませぬ

* メークアップ 1/29 井上雄樹 (旭川西RC)
1/31 安井裕子 (旭川東北RC)



小林 睦明会場監督のお心遣い



世界の朝ご飯 メキシコ編 トルティーヤ



チュロス&チョコのデザート付!

食事と懇談



坂本 信一会員 小柳 裕子会員



安井 裕子会員 桑原 義彦会員



嵯城 俊明会長 橋本 忍会員 宮永 憲一会員



大久保 昌宣会員 石川 千賀男会員 小川 伸治会員



竹村 陽子会員 伊藤 吉洋会員 木村 和哉幹事



竹村 陽一会員 飛弾野 正幸会員 河崎 高麗男会員



林 雅美会員 武田 昭宏会員 竹澤 元男会員



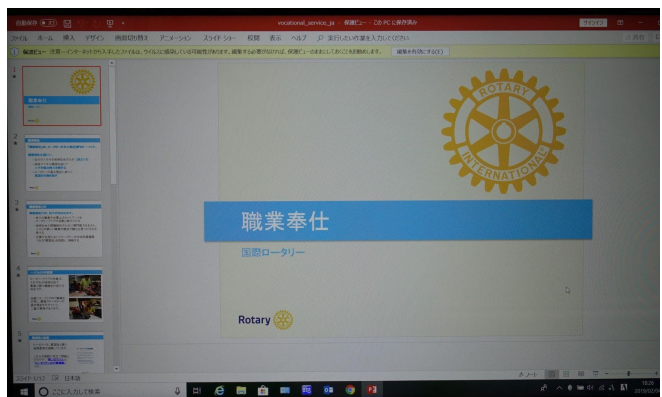
高見 一典会員 飯塚 達夫会員 小林 睦明会員



マイロータリーの掲載資料から パワーポイントによる 職業奉仕最先端の解説を頂きました。また、ロータリーの友 2019年1月号に 職業奉仕が特集で組まれておりますので 是非、熟読して下さい！

ここで、マイロータリーの活用術の紹介です。

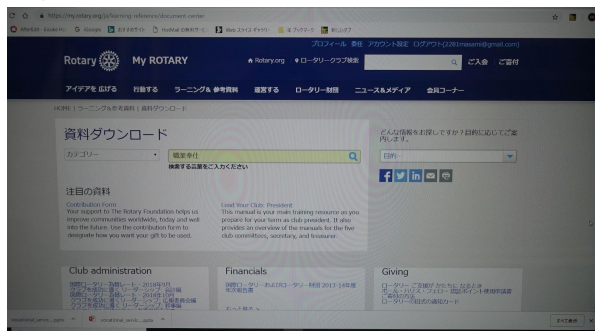
マイロータリーに登録すると 様々な資料を検索でき、また、ダウンロードすることができます。是非、ロータリーのさらなる理解のために活用して下さい。以下、どの様な画面が いくつか紹介致します。



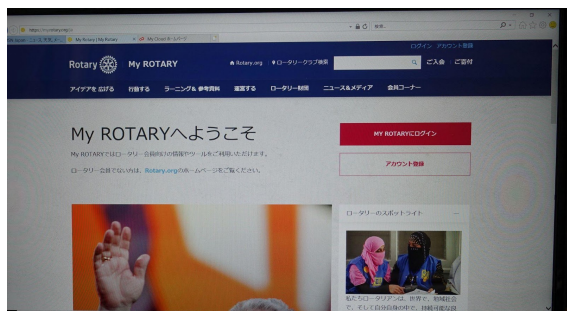
職業奉仕のパワーポイント資料のダウンロード画面



職業奉仕と入力するだけです。



是非、マイロータリーの資料を活用して下さい。



こちらはマイロータリーの登録画面です。いくつかの設定だけで登録完了です。未登録の方は スマホかノートパソコンをおもちいただけましたら例会時に設定のお手伝いを致します。(広報IT委員会)