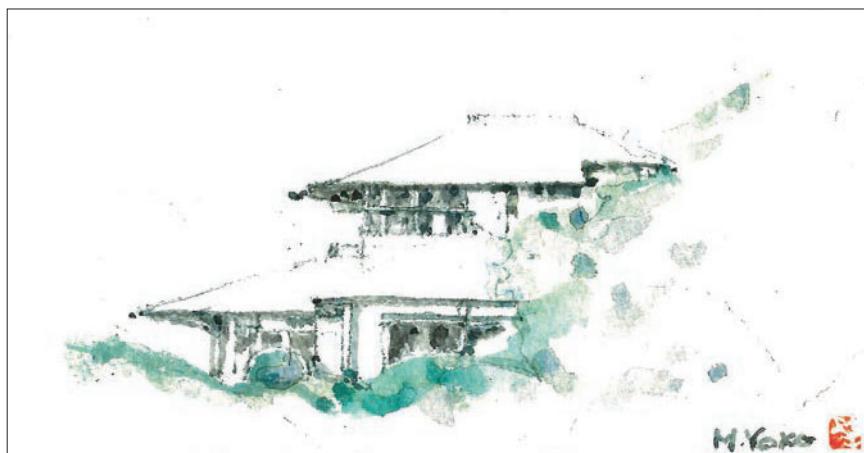


(2019-20年度 国際ロータリー・テーマ)



「好文亭」(水戸市)

それでこそ水都

西 修 (設備工事)

水道設備業に携っている為、愛着のある地元の水景色を少し紹介させて頂きます。

那珂川を行き来する水運の港（戸口）に由来する「水戸」。

そう呼ばれるようになったのは600年前の室町時代にまで遡り、長い歴史を誇った水の都は、陸上交通網の発達で港としての役目を終えたそうですが、その名残りが地名となっています。

その「水」に深い関わりのある水戸で最も親しまれているスポットに「千波湖」があります。この千波湖周辺には、緑豊かな千波公園、ジョギングや散歩のコースが整備され、茨城県近代美術館や茨城県立県民文化センター（ザ・ヒロサワ・シティ会館）などの文化施設にも恵まれていることから、たくさんの市民に愛されています。

水辺には、その景観・せせらぎ音・開放感などから、ストレス緩和の「癒し効果」が高いそうです。ですから、このような環境が身

近にあることは私たちにとって幸せなことだと思います。

そんな千波湖ですが、水温が上がる今の時期になると“アオコ”が大量発生し、側へ近寄ってみると細かい粒の藻類が水面を覆い尽くし、わずかに異臭を放っています。

“泳げる千波湖を取り戻そう”という目標を掲げ、環境を改善すべく市民と行政協働の水環境の保全活動が活発に行われています。

ジェット水流で酸素を送り込んだり、噴水を設置したり、更には、千波湖市民ビオトープ事業では我が水戸RCも関わっていて、湖畔にビオトープを作り維持・管理を続け、多様な生物のチカラを借りて水質浄化を促す活動を行っていて、この数年で桜川、千波湖ともに水質の改善が見られ、少しずつアオコも減ってきているそうです。

水戸市のシンボルとも言える千波湖が将来、子供たちが水遊びできる水辺になったら素敵ですね。

No. 18 2019・11・14

1951年3月6日設立
1951年3月15日RI認証

■事務所

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mitо-rc.jp/>

水戸ロータリークラブ

■会長 高沢 彰

■幹事 片岡 宗巖

■例会日

毎週火曜日・12時30分

常陽銀行本店8階

◇ 健康の正体

順天堂大学医学部付属順天堂医院
総合診療科 教授 小林 弘幸 氏



「健康とは」と尋ねられた時、医師でもなかなかはっきりとは答えられません。私は、健康とは、「質の良い血液を、ひとつひとつ細胞に、いかに十分に流すことが出来るか」に尽きると思って

います。

では、質の良い血液を十分に流すにはどうしたらいいのか。重要なのは腸内環境です。

食べ物の胃腸での消化の話になりますが、まず、食べたものは食道に入り、胃を経由し、十二指腸へ行って、小腸へ向かいます。小腸だけでも7、8メートルの長さです。2、3メートル程の大腸を通って、便になって出てきます。この中でも重要なのは小腸です。食べたものの栄養が殆ど、この小腸で吸収され、血液に乗つて流れていきます。なので、小腸が汚いと、そこを流れる血液も汚れ、栄養がうまく運ばれなくなってしまう、というイメージで結構です。

「善玉菌」と「悪玉菌」がいるというのも、皆さん何となく聞いたことがあるでしょうか。実は、善玉菌は腸内の菌類全体の大体2割、悪玉菌は1割で、日和見菌という菌が7割を占めています。腸内環境を良くするかどうかは、この7割をどうやってこちらの味方につけるかということになります。

善玉菌が多いと、腸へきれいな血液が入ります。きれいな血液が全身に流れると、体の調子が良い。ところが、悪玉菌が多いと、いわゆる硫化水素などの毒素を出す。すると、栄養と一緒に毒素も吸収され、汚い血液が全身に流れるから、体に不調が出る、というのが腸内環境の体への影響です。30歳を超えると、善玉菌は年をとればとるほど減少してしまいます。

また、健康に重要な役割を果たす「自律神経」とは何かというと、車に例えると解りやすくな

ります。交感神経はアクセルです。副交感神経はブレーキです。もしアクセルだけ全開でブレーキが機能しなかったならば、事故を起こします。でも、逆にアクセルが働いていないでブレーキだけ働いていたら、車は全く動きません。つまり、極端にバランスが異なっているとうまく働いてくれません。交感神経と副交感神経は、二つの神経がバランス良く働いてこそ、身体がベストの状態になります。現代社会では、交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが落ちている方が多くいらっしゃいます。こういう方の体では、交感神経の働きが血管を締めますので、血液の流れが悪くなるのです。

もし今皆さんの自律神経活動の測定をしたら、現代のこのストレス社会の影響で、まず9割の方は交感神経優位でしょう。血流が悪いタイプになっているのです。ですから、副交感神経を上げて血液がよく流れる状態にする、つまり、交感神経と副交感神経のバランスを1対1にすることに注意すればよいのです。

簡単に意識して行動できることは、全てを「ゆっくり」と行うことです。外科医の格言で「ゆっくり早く」という言葉があります。ゆっくり動いているけれども、速やかに手術は進むのです。日々の動きをゆっくりして、少しでも皆さんの体の健康の維持につなげて頂ければと思います。

◇ 茨城県における市民緊急対応の必要性

一心肺蘇生とAED

水戸医療センター救命救急センター長
安田 貢 氏



茨城県は、2012年(平成23年)「市民に目撃された心原性心肺停止者社会復帰率」が全国最下位でした。本県は人口287万人(全国11位)ですが、人口集中度は0.37と隣県(千葉県0.73、埼玉県0.80)に比較して大変低い値です。また、救急車の出

動件数は2016年に12万6千件、うち軽傷利用は50%を超えています。さらに、茨城県は医療資源（特に人的）が乏しく大変厳しい医療環

心肺機能停止、その判断とは？

- 1) 意識が無い（反応が無い）
- 2) 正常な呼吸がない
- 3) 脈がない（医療従事者のみ）

* 日本では病院外で年間約14万人が心停止となっている。
目前での突然の卒倒の大部分が…

心室細動である！！
(スポーツ中の卒倒など)

境にあります。しかしながら、現状の理解と市民の緊急対応教育普及啓発により『救命率改善、日本一』の実現が可能であると思われます。

AEDの使用方法
(4つの手順)

1. AEDの電源を入れる*
(その後は音声に従う)
2. 電極パッドの装着
3. AEDによる心リズム解析
4. 傷病者に誰も触れていないことを確認し「ショック」ボタンを押す
→すぐCPR(胸骨圧迫)再開

AED本体、ケーブル、患者に貼る電極のセット



*ふたを開ける、ボタンを押すなど
(メーカーにより異なる)

例会報告

11月第2例会

ホスト 水戸東RC

◇ ゲスト紹介

順天堂大学医学部付属順天堂医院

総合診療科 教授 小林 弘幸 氏

水戸医療センター救命救急センター長

安田 貢 氏

前週訂正出席率 73.15%
前々週訂正出席率 82.57%
水戸西RC……37名 水戸南RC……29名
水戸東RC……54名 水戸さくらRC……12名
水戸好文RC……13名 合計 183名

◇ ホストクラブ会長挨拶

水戸東ロータリークラブ 会長 諸岡 信裕



本日は水戸市内6RC合同例会に多くの皆様にご参加頂きまして有難うございます。
まだ台風被害は完全に復旧した訳ではありませんが皆さんそれぞれのご支援で復旧活動が進んでいる状況です。

本日の記念講演で小林弘幸先生には「健康の正体」安田貢先生には「茨城県における市民緊急対応の必要性」をご講演頂きます。最後まで宜しくお願い致します。

◇ 出席報告

渡邊委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
114名	38名	76名	36.54%

◇ 会員メークアップ

11/7 水戸東RC 横須賀満夫

11/9 茨城REC認証状伝達式

井上 壽博、片岡 宗巖

◇ 幹事報告

片岡幹事

1. 11月定例理事会において、2019～2020年度の指名委員会7名が承認されました、例会後に第1回指名委員会が開催されました。

◎委員長 高沢 彰

◎副委員長 内藤 学

◎委員 八文字典昭、高原 裕

砂押 憲正、牧 厚志

片岡 宗巖

ところ 例会場

内容 1. 2020～2021年度役員理事報告

2. その他

2. 新会員所属委員会は、下記の通りです。

山西 裕 会員……親睦活動委員会

3. 職業奉仕委員会からのお知らせ

今年度も常磐大学高等学校より、インターンシップ（職場体験）の実施アンケートが来ております。高校生が、社会人としてまた、職業人としての基本的な資質を身に着けることができます。ご協力お願い申し上げます。

～～～～～講師プロフィール～～～～～

小林弘幸氏は、1960年7月1日のお生まれです。1987年に順天堂大学医学部をご卒業の後、順天堂大学医学部外科研修、1991年から1996年にロンドン大学付属英国王立病院にて外科研修、アイルランド国立小児病院にて外科研修、2003年に順天堂大学医学部小児外科学 助教授、2006年に順天堂大学医学部総合診療科学講座、大学院医学研究科病院管理学 教授、2007年順天堂大学医学部附属順天堂医院医療安全推進部部長、2009年東京都医師会 学術教育担当理事、2013年東京都医師会 医療安全対策担当理事、2019年スポーツ庁 参与、東京都医師会 医療支援担当理事をされておられます。

また、学会・役員として、2003年司法研修所講師、2004年私立医科大学法務委員会委員、2006年東京消防庁消防学校講師として現在も継続しております。

日本外科学会倫理委員/邦文誌編集委員、日本外科学会専門医、日本小児科外科学会指導医、日本体育協会公認スポーツドクターもされておられます。

テレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント！みんなの家庭の医学」に出演され、日本で初めて便秘外来を開設したことで知られています。この分野では国内に限らずアメリカ、イギリスの学会でも指導的立場となっております。

新宿にある小林メディカルクリニックでも診療をされ、活躍されておられます。

安田 貢氏は、1989年に筑波大学医学専門学群をご卒業の後、筑波大学脳神経外科、1990年筑波メディカルセンター病院救命急救部医員、1991年から1997年まで筑波大学脳神経外科関連病院である県西総合病院、北茨城市立総合病院、県南病院、筑波記念病院(脳神経外科)に勤務、1997年秦病院(現 社会医療法

人 ひたち医療センター) 脳神経外科部長、2002年秦病院副院长、2008年筑波大学人間総合科学研究科 疾患制御医学専攻 救急・集中治療学講座講師、同年筑波大学附属病院 救急・集中治療部副部長を兼任、2012年以降水戸医療センター救命救急センター長・救急医療部長をされておられます。

また、役職として、茨城県統括災害医療コーディネーター、水戸医療圏地域災害医療コーディネーター、日本DMAT統括隊員(担当：茨城県北部地区)、茨城県メディカルコントロール検討専門委員会委員長、茨城県医師会 救急・災害医療委員会委員、認定NPO法人茨城ACLS協会理事長、NPO法人日本ACLS協会副理事長、国立病院機構 救命救急センター長協議会副会長もされておられます。

水戸市内6ロータリークラブ合同例会
次回ホストクラブ 水戸さくらRC



水戸さくらRC会長 和田公一郎様



週報担当 香嶋 貴 委員長

例会予告

11月26日(火)
—イニシエーションスピーチ—
卓話「人生100年時代の資産活用術」
石川 真二 会員

12月3日(火)
—イニシエーションスピーチ—
卓話「私の生き立ちと特殊業務」
武藤 悟司 会員

12月10日(火)
—イニシエーションスピーチ—
卓話「私の経歴」
秀 洋一 会員