



# とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2389



松本城（長野県） 提供：金島 弘氏

第2389回 例会 令和4年2月22日

\*\*\*\*\*

点 鐘 … 森 はるみ 会長

ロータリーソング … 手に手つないで

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨拶 … 森 はるみ 会長

御 祝 披 露 … 森 はるみ 会長

誕 生 祝 … なし

結婚記念日 … 川津 光雄 会員(2月22日)

入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 長谷川 弘 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「響～太鼓がつなぐ輪～」

ひびき連合会 第9代会長 金島 智明 氏

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (令和4年3月1日)

\*\*\*\*\*

卓 話

「シュードウリジン」

ヤマサ醤油(株) 課長 大久保 貴志 氏

お食事「大新」



## SERVE TO CHANGE LIVES

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-2022年度 RI会長 シェカール・メータ



### 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

第 2388 回例会(令和 4 年 2 月 15 日)

#### 会長挨拶

森 はるみ

皆さんこんにちは、例会に出席して頂きありがとうございます。

毎月 15 日は「いちごの日」だそうです。そして来週 22 日は「ショートケーキの日」でカレンダーでは 22 日の真上に 15 日があり、ショートケーキの上には苺がのっていることからつけられたそうです。ユーモアのある記念日ですネ。

まだまだ油断できないコロナとの闘いの毎日ですが、気持ちは明るく！  
もちろん手洗い・マスク忘れずにです。

#### 幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
  - ・2021-22 年度地区大会記念誌 地区ホームページ掲載のお知らせ
  - ・『友』購読料改定の件 (お知らせ)
  - ・風の便り Vol. 7 No6 (通刊 88 号) / Vol. 7 No7 (通刊 89 号)
  - ・創立 50 周年記念式典のご案内(君津 RC) 受領
- 2・ガバナーエレクト事務所より
  - 2022-23 年度三大セミナー主要日程 受領
- 3・ロータリー米山記念奨学会より
  - ハイライトよねやま 263 受領
- 4・第 8 グループより
  - 梶原ガバナー年度の「クラブ・個人表彰」「感謝状」等候補推薦のお願い 受領

#### 卓 話

「くすりの飲み合わせ、  
食べ合わせに潜む危険性について」  
千葉科学大学 副学長 細川 正清  
今更説明することではないかもしれませんが、薬は、病を治すためになくしてはならない存在です。かつては、

新型コロナ  
ウイルス感  
染症のよう  
に、世界中  
で流行し治  
療法がなか  
ったインフ  
ルエンザウ  
イルスでさ



えも、ワクチン開発の他に良い治療薬が出来たことで、流行しても騒がれることが少なくなっています。

このように、私たちの平穏な生活を送るためには欠かせない薬ですが、他の薬と一緒に服用することによって、効きすぎたり、効かなかったりすることがあります。この現象は、薬と食べ物や飲み物との、飲み合わせ食べ合わせによっても起こることがあります。この原因の多くは、薬との飲み合わせと同じ場合が多いと考えられています。

一般的に、口から服用した薬は主に小腸から吸収されて、肝臓に入り一部が酵素により代謝(分解)されて効力を失いますが、残りが心臓に到達したのち目的の臓器に移行して効力を発揮します。ところが、薬の多くは油に溶けやすい性質のため、そのままでは体外に出て行きにくいので、再び肝臓で酵素により代謝(分解)されることで水に溶けやすい性質に変化し、腎臓(尿中)や肝臓-胆管(糞中)から排泄されます。この過程が、食べ物が栄養分として吸収され、代謝されて体を作るものに変化して利用され、最終的に老廃物が排泄される現象とよく似ています。そのために、くすりの飲み合わせ食べ合わせにより、薬が効きすぎたり効かなかったりする現象が起こります。

薬は吸収される際に、小腸の細胞に入ってから血液中(門脈)に移行して肝臓に到達しますが、小腸細胞の酵素が飲み物により阻害されることがあります。例としてグレープフルーツジュース(GFJ)が挙げられますが、通常代謝されている薬が代謝を免れて小腸細胞内を通過するために、結果として吸収が上昇し副作用が生じます。特に、高血圧の薬に対する効果が高く GFJ による阻害効果は最大で 4 日間続くので、注意が必要です。

食べ物による効果に関しては、例えば納豆に含まれるビタミン K がワルファリン(商品名ワーファリン)という抗血液凝固薬の効果を減弱させることがあります。この場合は、納豆だけでなくクロレラや野沢菜などもビタミン K を多く含むため、同様に効果が減弱します。

また、結核の治療薬としてイソニアジド（商品名イスコチン）を服用している場合は、ヒスタミン分解酵素が阻害されるため生マグロに含まれているヒスタミンの分解が出来ずに、ヒスタミン中毒になることがあるので、注意が必要となります。同じイソニアジドですが、チーズやワインに含まれているチラミンの代謝酵素も阻害するために、治療中の患者さんがチーズを食べたりやワインを飲むとチラミン中毒になることもあるので、気を付ける必要があります。

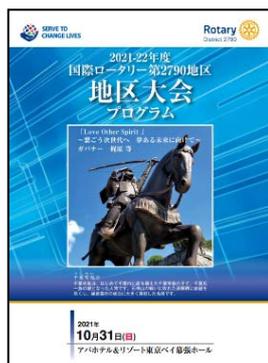
このほか、肝臓の酵素が喫煙やセントジョーンズワートで増えることがあり、前者は気管支喘息治療薬のテオフィリン、後者は睡眠導入剤などの効果が減弱します。このほか、様々な例がありますが本日は、時間のある限り紹介したいと思います。



### 地区大会記念誌について

2021-22 年度地区大会記念誌（WEB版）が地区ホームページからダウンロードでご覧いただけます。

\* 冊子は地区大会記念ゴルフ大会後に配布予定



### 第7回定例理事会

日 時：令和4年2月15日（火）例会終了後  
議 題

- 1・例会時間短縮の件 承認  
3月1日（火）時間短縮 12:30~13:00  
(食事無し・弁当持ち帰り)  
\*まん延防止重点措置適用延長の為  
3/1以降の例会は、まん延防止適用中は時間短縮とする。
- 2・3月例会スケジュールの件 承認
- 3・2022年決議審議会決議案の件 承認

### 3月例会スケジュール

- 第1例会 3月1日  
卓話「シュードウリジン」  
ヤマサ醤油(株) 課長 大久保 貴志 氏
- 第2例会 3月8日  
卓話「新しいロータリーの情報について」  
地区ロータリー情報委員会 委員長 寒郡 茂樹 氏  
(ガバナーノミニージェジグネート・富里RC)
- 第3例会 3月15日  
卓話「未定」 山中 一郎 会員
- 第4例会 3月22日  
卓話「未定」 飯田 貴之 会員
- 第5例会 3月29日  
卓話「未定」  
(一社) 銚子青年会議所 理事長 貴志 勝俊 氏

### ロータリーの特別週間

世界理解と平和週間 (2月23日~3月1日)

(World Understanding and Peace Week)

1905年2月23日は、ロータリーの創始者・ポール・ハリスが、友人3人と最初に会合をもった日です。この2月23日を祝う創立記念日は、「世界理解と平和の日」(World Understanding and Peace Day)として遵守されます。この日、各クラブは、国際理解、友情、平和へのロータリーの献身を特に認め、強調しなければなりません。理事会は、この2月23日に始まる1週間を「世界理解と平和週間」と呼び、ロータリーの奉仕活動を強調することを決議しています。

(ロータリーの友より)

## ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には次の各項を奨励することにある：

- 第1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を实践すること；
- 第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

## ロータリー希望の風奨学金

ロータリー希望の風奨学金は、東日本大震災により被災遺児となった青少年たちに、少しでも学業を継続できるような教育支援をしていきたいという願いから国内外ロータリークラブ会員の有志によって立ち上げられたプログラムです。

- \* 給付対象者：東日本大震災で保護者を亡くした災害遺児で大学（短大を含む）及び専門学校に進学予定であること
- \* 給付金額：月額 50,000 円（給付奨学金の返還の必要なし）
- \* 給付期間：卒業までの最短月数（留年、停学、退学になった場合、及び保護者が再婚された場合は給付打ち切り）

希望の風奨学金の募金にご協力お願い致します。

——ニコニコ——

## 中川 進君

コロナに負けず頑張ってます。

### お知らせ

3月の例会は、まん延防止重点措置適用中は**時間短縮**となります。

## 前回の例会 (2/15) 報告

点 鐘 森 はるみ 会長

### 出席報告

会員総数	30 名	出席規定除外数	3 名
出席者	20 名	出席率	68.97 %
2月1日		確定出席率	78.57 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 9名

メイクアップ なし

スモールコイン BOX	小 計 ￥ 1,750-
	<b>累 計 ￥ 36,290-</b>
ニコニコBOX	小 計 ￥ 1,000-
	<b>累 計 ￥ 57,000-</b>

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789

メール [c-higashirc@tcs-net.ne.jp](mailto:c-higashirc@tcs-net.ne.jp) URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室

会長 森はるみ 副会長 石毛園子 幹事 長谷川弘

R. I 第2790地区

クラブ広報・会報委員会 中川 進・杉浦 武・杉山正躬

表紙題字 網中喜一郎初代会長

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに

詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。