



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2567



銚子・銚子東RC合同例会

第2567回 例会 令和8年2月3日

点 鐘 … 森 はるみ 会長

国 歌 … 君 が 代

ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想

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 … 石毛 園子 会員(1月27日)

結 婚 記 念 日 … 木村 貞夫 会員(1月21日)

杉浦 武 会員(1月24日)

入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 山崎 健史 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「DVD観賞

～米山梅吉その生涯パートⅢ～」

米山記念奨学委員会 網中 吉郎 委員長

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (令和8年2月10日)

卓 話

「ひびき連合会 50周年」

ひびき連合会 9代目会長

金島 智明 氏

お食事「つくし」

**UNITE
FOR
GOOD**

よいことのために 手を取りあおう

2025-2026年度 RI会長 フランчесコ・アレッツォ

UNITE
FOR
GOOD

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 2567 回例会(令和 8 年 1 月 27 日)

会長挨拶

森 はるみ

例会に出席して頂きありがとうございます。

2026 年は、人々の健康意識がこれまでになく高まる年だとされています。経済産業省は「健康経営銘柄 2026」や「健康経営優良法



人 2026」の申請受付を開始していて、企業が従業員の健康に配慮する「健康経営」が引き続き推進されています。

日本生活習慣病予防協会では毎年 2 月を全国生活習慣病予防月間としていて、2026 年のスローガンは「幸せは足元から、多く歩いて健康を実感」として身体活動の重要性を強調しています。個人の健康目標としては、「小さく・明確に」目標を設定し、習慣化することが大切とされています。

このスローガンの元になっているのが、協会が普及啓発している、「一無、二少、三多」です。日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

一無 (いちむ) 「無煙・禁煙のすすめ」

タバコは万病のもと、喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

二少 (にしょう) 「少食・少酒のすすめ」

少食 食事は腹八分目に！ 腹八分目に医者いらず
アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに

「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ」

三多 (さんた) 「多動・多休・多接」

多動 今より 10 分多くからだを動かそう！

「二本の足は 2 人の医者」という格言があります。

多休 しっかり休養 ころとからだのリフレッシュ！

多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

多くの人と交流し、さまざま事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキとした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすい事が科学的に検証されています。社会や誰かのために貢献するといった心持は、いくつになっても若さを維持させてくれます。趣味や仕事でも何かしら生きがいを持っている人は、イキイキしています。ロータリアンもそうですよね、社会の為に貢献する心、「奉仕の理念」という目的を持って健康

でイキイキとした一年にしたいです。

幹事報告

- 1・ガバナー事務所より
 - ・補助金管理セミナー時の資料に関するご案内
 - ・MCR レポート 12 月期
 - ・国際大会ツアー・千葉ナイトのご案内
 - ・風の便り_Vol. 11_No. 6 (通刊 135 号)
 - ・2026 年決議審議会決議案提出のお願い 受領
 - 2・銚子市国際交流協会より
 - 【3/8 開催】国際交流バスツアーについて 受領
 - 3・例会変更のお知らせ
- 八日市場 RC より
- 2/17(火) 点鐘 18:30 「梅田家」
夜間移動例会の為
- 2/24(火) 定款により休会 受領
- ☆会報受領 八日市場 RC

卓話

「身近なくすりに潜む危険性について」

千葉科学大学 薬学部 薬学科
教授 細川 正清 氏

くすりは病気を治すために欠かせないものです。しかし、飲み方や飲み合わせによっては、思いがけない副作用が起こることがあります。今回の卓話では、身近なくすりにひそむ危険性について、具体例を挙げてお話しします。



まず、気管支喘息の治療に使われるテオフィリン (商品名: テオドール) についてです。このくすりは気管支を広げ、喘息の症状をやわらげる効果があります。一方で、コーヒーなどに含まれるカフェインと化学構造が似ています。そのため、コーヒーやカフェインを多く含む飲み物と一緒にとると、テオフィリンの分解が遅れ、血液中の濃度が高くなることがあります。テオフィリンは血中濃度が上がると副作用が出やすいくすりです。普段より多くコーヒーなどを飲んだ場合、頭痛や吐き気などが起こることがあるため注意が必要です。

また、カフェイン自体もとり過ぎると中毒症状を起こします。特にエナジードリンクやカフェインを多く含む缶コーヒーの飲み過ぎには注意が必要です。実際に、薬物関連で救急搬送されたケースの中では、カフェインによるものが最も多いと報告されています。

次に、お酒とくすりの飲み合わせです。例えば、睡眠薬とお酒を一緒に飲むと、服用後の記憶がなくなるなど

の症状が出ることもあり、大変危険です。また、比較的
安全といわれるアセトアミノフェン（商品名：カロナール）でも、大量に服用したうえで飲酒すると、重い肝障害を起し、死亡に至った例もあります。

骨粗鬆症の治療に使われるビスホスホネート系薬（アレンドロン酸、イバンドロン酸など）は、カルシウムやマグネシウムと結びつくと吸収が悪くなります。そのため、通常は朝食の前に服用します。牛乳やミネラルウォーターで飲むと薬の効果が弱まる場合があります。また、歯科治療中に服用している場合は、まれに顎の骨が壊死することがあるため、必ず医師・歯科医師・薬剤師に相談してください。

ベンゾジアゼピン系睡眠薬（ハルシオン、レンドルミンなど）は、用法・用量を守っていても依存が生じることがあります。できるだけ長期間続けて使用しないよう注意が必要です。最近では、オレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラなど）といった新しいタイプの睡眠薬もありますので、医師と相談しながら薬を見直すことも大切です。

最後に、市販薬のオーバードーズ（過量服用）についてです。近年、特に10代の若者の間で問題となっています。一部の成分は麻薬や覚醒剤と似た構造を持っており、通常量であれば問題ありませんが、大量に服用すると乱用と同じ状態になり、依存につながります。市販薬による依存の割合は年々増加しており、大きな社会問題となっています。中学生では、オーバードーズを目的に市販薬を多く飲んだ経験があると答えた生徒が55人に1人の割合にいるという報告もあります。

このように、くすりは飲み方や飲み合わせによって危険性が高まります。ロータリークラブの皆様がくすりを受け取る際は、薬剤師の説明をよく聞き、疑問があればその場で確認してください。正しく使うことで、皆様の健康を支える大切な味方になると信じております。



懇親会挨拶
銚子RC
淵岡会長



乾杯
銚子RC
須永会長エレクト





中締め
杉浦会長エレクト



R米山記念奨学会確定申告用領収証について

ご注意!「普通寄付金」及び「特別寄付金」をクラブ会費から集めて支払っている場合

①個人事業者の場合

クラブへの会費の支出は個人の事業所得計算上「必要経費」になりませんので、確定申告時に寄付金控除の対象として**控除が出来ます**ので、この領収証を確定申告にご使用下さい。

②法人事業者の場合

クラブへの会費の支出は、法人所得の計算上「交際費」として既にRC会費が損金計上(法人の資本金によって損金不参入限度額計算がありますが)されていますので、個人の確定申告時に**控除が出来ません**ので、この領収証を確定申告にご使用なさらぬようお願い下さい。

*尚、2012年1月から公益財団法人へ移行したことにより、個人所得税に関しては、「所得控除」に加えて「税額控除」も選択できるようになりました。

2月のロータリーレート 1\$ = **140**円

ロータリーの特別月間 2月
平和構築と紛争予防月間

前回の例会(1/27)報告

点 鐘 森 はるみ 会長

出席報告

会員総数 28名 出席規定除外数 2名
出席者 28名 出席率 100 %
1月13日 確定出席率 88.89 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 なし

メイクアップ なし

スモールコインBOX **累計 ¥ 38,860-**
ニコニコBOX **累計 ¥ 72,000-**

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 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 大木啓嗣 幹事 山崎健史
クラブ広報・会報委員会 大久保隆史・黒田幸一・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

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。