



高槻ロータリークラブ
2023~2024
WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

事務所 〒569-1116 高槻市白梅町 4-1 高槻阪急 6階
 TEL 072-683-1158 FAX 072-683-1174
 URL <http://www.takatsukirc.org/>
 E-mail takatsuki.rc@bird.ocn.ne.jp
 例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
 例会場 高槻阪急 6階 多目的ホール TEL 072-684-5379
 創立 1954年6月15日
 会長 河合一人 幹事 松下浩章 クラブ運営委員長 内本繁 会報担当副委員長 小阪大輔

No.10 2023年9月13日 発行

9月は基本的教育と識字率向上月間/ロータリーの友月間

第3333回 本日(9/13)の例会

- ◎ ソング・・・四つのテスト
- ◎ 卓話 入谷 治夫君
「ロータリー活動15年を振り返って」

※2023/9/20(水)は、定款による休会

第3334回 次々週(9/27)の例会

第1回ガバナー補佐訪問

- ◎ ソング・・・それでこそロータリー
- ◎ クラブ協議会

先週(9/6)の例会から

◎ゲスト・ビジター

計 0 名

◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
46名	36名	80.00%
前々回例会補正後出席率 80.00%		
但し、Mup 3名 欠席者 9名		
出席規定摘用免除有資格者 1名		



8月度皆出席表彰

川面 智義君	通算 14年
山室 匡史君	連続 7年
中西美代子君	連続 3年
拝郷 淳弘君	連続 2年

◎会長の時間

国際ロータリーは、1985年、世界平和を構築する為の前提として、識字率の向上が重要だと宣言しました。

今月は、【基本的教育と識字率の向上月間】ですが、この識字率、日本では余り関心がないのが実情なのかも知れません。

先ず、言葉の定義からですが、識字率とは、一国・或いはある纏まった地域に於いて、識字者=即ち文字の読み書きや、文章を理解出来る能力のある人の割合です。国連教育科学文化機関(ユネスコ)では、「総成人人口(15歳以上)に対する推定成人識字者の割合を百分率で表したものと」しています。最も、識字者の定義については、国や専門家によっても異なります。例えば、自分の名前が書ける程度、簡単な文章が読み書き出来る程度、そして、日常生活に必要な読み書きが出来る程度等、様々です。但しユネスコでは、「日常生活で用いられる簡単な短い文書を理解し、読み書き出来る15歳以上の成人」と定義しています。

読み書きの能力が低い事は、自給自足的な社会では、大きな問題とはなりません。ですが、科学・技術が発達し、生活様式が大きく変化して来た今日に於いては、とても深刻な問題となり得ます。ちなみに、日本に於ける初等

世界に希望を生み出そう

ゴードンR. マッキナリー RI会長

教育の純就学率は、ほぼ100%であり、身体的・精神的ダイバーシティを持つ人を除けば、殆どの人が、読み書きする事が出来る筈です。この様な社会では、気づきにくいと思いますが、識字率が低い事は、実際の日常生活に於いて、大変・大きな支障をもたらしています。例えば、読み書きが出来ない為に、仕事を選ぶ事が出来ない等、安定した仕事に就く事が困難となります。そして、企業も育ちづらく、経済の発展が難しくなり、その結果、貧困が解消されない等、負の連鎖に陥ります。近年、識字率は、世界レベルで改善して来ていますが、それでもなお、読み書きの出来ない成人が、現在・約7億8千万人もいるのが現状です。また、識字率が低い国々では、「5歳未満児の死亡率が高い」と言う事からも、その向上が必要となります。

冒頭にもお話をした通り、国際ロータリーは、1985年・世界平和を構築する為の前提として、識字率の向上が重要だと宣言していますが、今から約40年も前に、こう言った問題点に着目していた事実には、改めて感心させられた次第です。

◎幹事報告

- ・9月ロータリーレート 1ドル：146円
 - ・高槻城公園芸術文化劇場より、イベントのチラシが届いております。受付に置いておりますので、ご自由にお持ち帰り下さい。
 - ・ガバナース事務所より『「END POLIO NOW チャリティハロウィンパーティー」協力のお願い』が届いております。10月24日の世界ポリオデーに協賛し、地区内全ローターアクトクラブと地区ロータリー学友会が中心となり開催されます。皆様にご来場いただくと共に、チャリティ募金のための模擬店等で使える金券やポリオグッズの事前購入のご支援をお願い致します。回覧を回しますので、購入を希望の方はお名前と購入枚数をご記入下さい。宜しくお願い致します。
- 【日時】2023年10月22日(日)10:00~16:00
【会場】「YOLO BASE」
〒556-0003 大阪市浪速区恵美須西3-13-24
- 【参加者】ロータリーファミリー 及び 関係者
【入場料】無料
【内容】各種イベント開催
ポリオPR、飲食&遊びブース
- 【目的】ロータリーファミリーの親睦を深めながら、楽しいイベントを通じてポリオ根絶の啓発活動と支援のため寄付金を募ります。飲食模擬店やゲーム、ポリオグッズの販売ブースなどを出店し、売上金の一部をポリオ根絶のための寄付金に充てると共に、多くの人々がポリオに関心を持つきっかけとなることを目指します。
- ・高槻東RCより「防災フェスタ2023のご案内」が届いております。後方テーブルにチラシを置いておりますので、興味のある方はお持ち帰り下さい。宜しくお願い致します。
- 【日時】2023年9月18日(月)10:00~12:00
【場所】安満遺跡公園サンスター広場
【参加費】無料
【後援】高槻市

◎委員会報告

- ・本日はございません。

◎卓話

「帯状疱疹後神経痛」

山口 誠

日本人の平均寿命は年々長くなり、現在は男性81.5歳、女性は87.6歳とされており、世界全体の平均寿命よりも、男女ともに10歳ほど長くなっています。お陰様で私も、数年前に平均寿命を超えることができました。

しかし長くなったことで、いいことばかりが起こるとは限りません。年齢が進むにつれて体の機能は弱って体が動かしにくくなったり、頭がぼやけてきて認知症になったりと、うれしくないことが続きます。

また、高齢になるにつれて免疫機能が弱って、増えてくる病気もあります。例えば、50歳以上の男性の5割、女性の4割がガンになるといわれていますが、うれしい数字ではありません。

さて今日取り上げますのは、帯状疱疹後神経痛と呼ばれる病気です。ご出席の方の中にはすでにご自分で罹られたり、身近な方が罹られた経験をお持ちの方があると思います。

多くの方が、子供の時に水ぼうそう(Chicken Pox)にかかれた経験をお持ちだと思います。水ぼうそうのウイルスに感染し、熱が出て体の広い範囲の皮膚に、むず痒い水ぶくれがたくさんでき、その後はかさぶたになって治ります。水ぶくれを掻き破ると、治った後に傷跡が残りますので、それを掻き破らないように我慢するのが、子供にとってとてもつらい病気です。合併症としては、皮膚の水膨れの化膿、脱水、肺炎、脳脊髄膜炎や脳炎が、数は少ないながらもあります。

最近では、その原因となる「水痘・帯状疱疹ウイルス」(varicella-zoster virus:VZV)に対するワクチンを、生後1年と1年3ヶ月の2回接種することで、予防することが出来るようになりました。

しかし、ワクチンの接種を受けていないと感染してしまい、残念ながら毎年10人以上が、水ぼうそうで死亡しています。

水ぼうそうは、この水痘・帯状疱疹ウイルスに初めて感染したときにおこる病気の姿です。したがって、これは子供の病気です。

一方帯状疱疹は、水ぼうそうにかかったことがある人の免疫力が下がったときにおこる病気の姿です。したがって、帯状疱疹は一般的には大人、それも高齢者の病気です。そして大人の9割が、このウイルスを持っています。

帯状疱疹にかかる人の数は、年々増えてきています。日本人では、50歳以上の人の5人に1人がかかり、また80歳までに3人に一人がかかるといわれています。

水ぼうそうにかかって体内で増えたウイルスは、皮膚の発疹が消えて治ったように見えていても、体内から消えてしまうことはありません。その人の神経細胞の中で静かに生き続けていて、再度大活躍をするチャンスが来るのを、ひたすら待ち続けています。

そして過労、過度の緊張や糖尿病やガンなどでその人の免疫力が下がった時に、今まで潜んでいた神経の中で活動を始め、痛みを感じる神経—知覚神経—を傷つけながら神経を伝わって、再び皮膚へ出てきます。

そして、水ぼうそうでは発疹が全身に広がりましたが、帯状疱疹の発疹は体の右か左の片側に、痛い水ぶくれを作ります。これが帯状疱疹です。

発疹が出るところは、頭・顔・胸・背中・腕・脚などで、神経の走っている部分に相応して現れます。

現代社会では過労やそれに伴うストレス、体調管理不足、不摂生、人間関係によって引き起こされるストレスなどで免疫が低下してしまうことが少なくありません。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、できるだけ健康的な日常を保ち、ストレスのたまりにく

い状況を維持することが带状疱疹の予防にもつながります。

痛みは「ピリピリ」「ジンジン」「ズキズキ」、時には「焼けつくような」と表現されることもあり、程度は様々です。

症状が出始めたら、できるだけ早くウイルスをやっつける抗ウイルス薬による治療を始めることが、大切です。服薬が遅れると、なかなか治らなくなります。

約半数の人が一か月以内によくなりますが、中には数か月から数年にわたって痛みが続くことがあります。もちろん痛み止めは可成りしっかりしたものを使いますが、それでも我慢できないときには、ペインクリニックでその痛みがある神経に麻酔をする「神経ブロック」という治療も行われます。

悲しいことですが、過去には激しい痛みに耐えられずに自殺された患者さんもあったと聞きます。

子供の時に水ぼうそうにかかると、そのウイルスに対する免疫ができてウイルスが活動することを抑えることができます。しかし残念ながら高齢になるとともにその免疫力が弱ってきて、神経の中に閉じ込められていたウイルスが暴れるようになります。そこで現在は、ウイルスの活動を抑え带状疱疹の出現そのものや、その後の神経痛を少しでも軽くするために、50歳以上の方が発病するまでにワクチンの接種を受けて、ウイルスを閉じ込めておく力を再度強化するワクチンがあります。

ワクチンは2種類あり、一つは子供が受ける水痘ワクチン（生ワクチン）で、水ぼうそうのウイルスの毒性を弱めた生ワクチンです。効果は約50%と言われ、約5年間持続するとされています。水ぼうそうにかかったことがある方は、1回接種を受けます。予防接種を受けたことがない、または水ぼうそうにかかったことがない方は、4Wの間隔をあけて2回の接種を受けます。

もう一つは新しく開発された遺伝子組み換え型の带状疱疹ワクチン（不活化ワクチン）で、シングリックスと呼ばれています。これは用いられ始めてまだ年数が浅いものですが、予防効果は90~98%と高く、今データを製薬メーカーが集めているところですが、10年以上は効果が持続することが認められています。

しかし今のところは費用が高いのが、難点です。

また、带状疱疹を発症したときに使う、ウイルスを抑えるための飲み薬もあります。これはウイルスがうごめきだした時点で服用を開始することが大切で、症状が出始めたらできるだけ早く、遅くとも3日以内に飲み始めて、ウイルスを抑え込むことが、大切です。

以上、带状疱疹後神経痛についてざっとご説明しましたが、ワクチンのことを含めて、詳しくはかかりつけの医師にご相談になることを、お勧めします。



◎ニコニコ箱報告

- ・誕生記念内祝
- ・結婚記念内祝
- ・創業記念内祝

藤井君、鮫島君

長井君

藤井君、

松下君(お祝い頂き有難うございます。)

長山君(ありがとうございます。)

- ・各記念月お祝の皆様、おめでとうございます。河合君
- ・つたない卓話をお聞きいただきまして有難うございます。山口君

本日の合計	¥	40,000-
7/1 よりの累計	¥	492,000-

◎R 財団への寄付 (年次)

藤井 敏雄君	¥10,000-	河合 一人君	¥ 5,000-
長井 正樹君	¥ 5,000-	山口 誠君	¥ 5,000-

本日の合計	¥	25,000-
7/1 よりの累計	¥	190,000-
一人当たり平均		\$ 28.49

◎R 財団への寄付 (ポリオ)

松下 浩章君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	30,000-
一人当たり平均		\$ 4.50

◎米山奨学会への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	155,000-
〔会員より	¥	40,000-
〔クラブより	¥	115,000-
一人当たり平均	¥	3,370-

◎青少年育成基金への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	20,000-



◎9/6 卓上花

HB スターチス …… お茶目

ベンケイソウ …… 穏やか
信じて従う

2023-2024 年度 例会 プログラム

月	日	内 容	例会後の行事	備 考
9 月	13	卓話(入谷君)		基本的教育と識字率向上月間/ ロータリーの友月間
	20	定款による休会(祝日を含む週)		
	27	第1回ガバナー補佐訪問/クラブ協議会		* 社会奉仕委員会
10 月	4	記念月御祝/委員会例会	定例理事会	地域社会の経済発展月間/米山月間
	11	ガバナー公式訪問		
	18	外部卓話(松尾君紹介者)		
	25	移動例会 (於:大阪西の丸庭園 大阪迎賓館)	秋の親睦会 (於:大阪西の丸庭園 大阪迎賓館)	* 職業奉仕委員会