



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 高槻阪急スクエア 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 高槻阪急スクエア 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.30 2024年3月6日 発行

3月は水と衛生月間

第3353回 本日(3/6)の例会

- ◎ 国歌・・・君が代
- ◎ ソング・・・奉仕の理想
- ◎ 誕生、結婚、入会記念月御祝
- ◎ 創業記念月御祝
- ◎ 委員会例会
- ◎ 例会後の行事
3月度定例理事会

第3354回 次週(3/13)の例会

- ◎ ソング・・・四つのテスト
- ◎ IAC活動報告
高槻中学高等学校インターアクトクラブ
- ◎ 例会後の行事
第4回被選理事会

先週(2/28)の例会から

◎ゲスト

計1名

学校法人武庫川学院 武庫川女子大学
武庫川女子短期大学部 薬学部
准教授 博士(薬学) 三浦 健様

◎出席報告

会員数	出席者数	出席率
44名	34名	79.07%
前々回例会補正後出席率		88.64%
但し、Mup 4名		欠席者 5名
出席規定適用免除有資格者		0名

3月度 記念月御祝

◎誕生記念

清水 利男君	篠原 光子君
飯田 哲久君	浦中 郁文君
長井 正樹君	小阪 大輔君

◎結婚記念

倉本 進・洋子 御夫妻	52周年
白石 純一・玉代 御夫妻	49周年
入谷 治夫・恵美子御夫妻	48周年
山室 匡史・啓美 御夫妻	18周年

◎入会記念

山口 誠 君	40周年
川面 智義君	24周年
藤井 敏雄君	15周年
河合 一人君	13周年
山室 匡史君	9周年
中西美代子君	4周年
鮫島 聖一君	1周年

創業記念月御祝

小西 知之君	三井住友信託銀行株式会社	T 13.3.25	100周年
白石 純一君	株式会社フジワーク	S 46.3.1	52周年
藤田 貴子君	ふじた歯科医院	H 10.3.1	25周年
堀部 直子君	株式会社 Horibe Associates	H 15.3.9	21周年

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

◎会長の時間

何かを成し遂げる人は、例え困難に遭遇した時でも「諦めず勇気を持って挑戦を続ければ、必ず解決出来る」と自分の可能性を信じています。

それは一瞬のためらいもなく、一分の疑問もなく、「無限の可能性を信じ、何度でも挑戦すればいいだけの事」と信じ込む。そういう人達だけが壁を乗り越え突破して行くのだと思います。

実はこの事を我々に教えてくれる百年程前に活躍したイギリスの探検家がいます。彼の名前は、アーネスト・シャクルトン。南極探検隊を三度率いた「英雄」として知られています。特に有名となったのが、その時に出した募集広告です。そこには、次の様に書かれていたと言います

「求む男子。至難の旅。僅かな報酬。極寒。暗黒の長い日々。絶えざる危険。生還の保証はなし。但し、成功の暁には、名誉と称賛を得る。」

この募集広告を出した当時シャクルトンは、人類史上初となる南極大陸の横断を目指していました。南極点への到達は、既に別の探検家が果たしていましたが、大陸横断はかつて誰も経験した事がない極めて困難な挑戦でした。一度出発すれば、凍てつく寒さと激しい暴風に晒され、生きて帰れる保証はどこにもありません。その上、例え成功しても「僅かな報酬しか無い」と言う過酷な条件です。

実際・シャクルトン率いる探検隊は、想像を絶する災難に見舞われます

探検隊 28 名を乗せたエンデュアランス号は、流氷に閉じ込められ、氷の圧力で破壊され、沈没してしまいます。南極大陸の手前で船を失った彼らは、十分な装備や食料がないまま流氷上に取り残されてしまいます。この絶対絶命のピンチの中でもシャクルトンは、強いリーダーシップを発揮して、絶望にさいなまれる隊員達を励まし希望を与え続けました。先ず、流氷上にキャンプを張り、少なくなった食料を出来るだけ温存します。アザラシやペンギンを捕獲しては食料とし、その油を燃料にしながら命を繋いで行きます。

そのうちキャンプを張っていた流氷が二つに割れると、暴風が吹き荒れる悪天候の中、全員で救命ボートに乗込み、上陸できる島を目指して行く事を決断します。エンジンのない救命ボート、オールだけでマイナス 40 度近い寒さの中、水しぶきに全身を濡らしながら、あるとも解らない目標に向かって行くその姿は、正に悲壮感そのものです。

しかし、その様な悲壮感は微塵にも見せず、シャクルトンは、隊員を率いて前進を続けて行きます。島から島へ、海峡を越え、山脈を超えて行く。そしてついには、22 カ月もの間、極寒の地で生き延び、隊員 28 名誰一人欠ける事無く無事生還を果たします。

人類初の南極大陸横断と言う試みは、結果的には失敗に終わります。

ですが死に直面しても決して諦める事無く、常に可能性を追求したその姿勢は、後日、偉業として高く評価される事になります。シャクルトンの偉業は、20 世紀後半になってから再発見され、極限状態の中でチームを維持するリーダーのロールモデルとなっています。



◎2/28 卓上花

桃の花…………… 気立ての良さ
私はあなたのとりこ
天下無敵

ガーベラ…………… 希望・常に前進
辛抱強さ

◎幹事報告

・本日はごさいません。

◎委員会報告

○70周年記念事業部会 部会長 松下 浩章

・周年事業に関して皆様にはチラシを 20 部ずつお渡ししておりますが、例会をご欠席されていた方でまだお持ちで無い方、もっと必要な方がいらっしゃいましたら、お声がけ頂ければお渡しさせていただきますのでご協力宜しくお願い致します。現況の報告ですが、本日例会前に 70 周年記念事業部会委員で会議を致しました。3 世代でチームを構成して参加いただけるチームは現状 7 チームが確定しております。目標は 15 チーム、最低でも 10 チームを集めたいと考えており、まだ目標達していないのが現状です。3/6(水)の例会まで最終のエントリーを延長致しましたので、皆様の身近な方でこの事業の趣旨にご賛同いただける方を 1 組でも多く探して頂きたいなと思っております。寸劇、三線、ダブルダッチなど多種多様で面白そうなチームがエントリーをしております。ダンスや音楽だけにこだわらず 3 世代で披露して頂ける方をご紹介頂きますようご協力宜しくお願い致します。

○クラブ研修委員会 石田 佳弘

・今月は「平和構築と紛争予防月間」です。ロータリーの友 2 月号の推奨記事として、横書きの記事からは P. 4「RI 会長メッセージ」、P. 7「特集 平和構築と紛争予防月間」、P. 16「ロータリー研究会」、P. 19「PICK OUT PROJECT」、P. 20「視点 ガバナーのロータリー・モメント」、P. 24「よねやまだより」、P. 28「ロータリー・アットワーク」、P. 36「地区大会略報Ⅲ」、P. 42「エバンストン便り」、P. 45「ロータリーお知らせ」、縦書きの記事からは、P. 4「熊の世界」、P. 9「この人を訪ねて」をご紹介させていただきます。お時間のある時にぜひ読んでいただければと思います。

○クラブ組織委員会 白石 純一

・会員手帳が新しくなりましたので、本日皆様の例会ポケットに配布しております。宜しくお願い致します。

◎卓話 「健康食品と薬」

学校法人武庫川学院 武庫川女子大学
武庫川女子短期大学部 薬学部
准教授 博士(薬学) 三浦 健様

近年の健康意識の高まりにより様々な健康食品が販売され、健康食品が身近な存在になっている。本卓話では、健康食品の 4 つの分類、健康食品との付き合い方、薬との飲み合わせ等について概説した。

令和元年度「都民の健康と医療に関する実態と意識」(東京都福祉保健局)調査や私どもが同時期に実施した健康食品に関するイメージ調査によると、健康食品は「健康の維持、病気の予防」や「栄養補給」に役立ち、「有害な作用がない」のイメージをもっている方が多い。健康食品を使用したことがある方の多くは健康食品を使用していることを、医師・薬剤師等の医療従事者へ申告していない。特に疾病時には、医療従事者とも協同しながら適正に健康食品を使用するのが重要だろうと考えられる。

そもそも健康食品とはどのようなものだろうか。健康食品は、健康の保持増進に資する食品として販売・利用

されているもの全般を指すものである。疾病治療を想定したものではないことに注目されたい。使用者の主な想定は未病状態を含む健康人であり、自己の責任において使用するものとされる。

健康食品は医薬品ではなく食品に分類され、原則的には「お腹の調子を整える」といった機能性を表示できない。一方、その中でも国が定めた安全性や有効性に関する基準などを満たしたものは、保健機能食品としてその成分の機能表示が可能であり（保健機能食品制度）、一般食品と区別される。保健機能食品は、バランスの良い食生活や適度な運動などを含む健康的な生活をおくることを前提に、さらに生活に彩りを飾るためのものである。

この制度を考え合わせると健康食品は、保健機能食品3分類（特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品）に加えて、一般食品のうち健康食品と称する“いわゆる健康食品”をあわせて4つに分類される。保健機能食品の3つの分類のうち、特定保健用食品（いわゆる“トクホ”）と機能性表示食品は特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行い、栄養機能食品は特定の栄養成分の補給を目的として利用されるものであるため、特定の栄養機能を表示する。

特定保健用食品や機能性表示食品は、その機能性に関与する成分に注目するとより良く使用することができる。例えば機能性に関与する成分としてキトサンがあるが、甲殻類を原材料にしていることが多く、甲殻類アレルギーをもつ方は利用を控えるべきだろう。また異なる機能性の表示（例えば「お腹の調子を整える」や「血糖の上昇を抑える」）であっても、機能性に関与する成分が同一（前例では、「難消化性デキストリン」が相当する）の場合もあり、一成分の過剰摂取に繋がりがうる。また、特定保健用食品や機能性表示食品には摂取目安量が表記されており、特に特定保健用食品の場合にはヒト臨床試験時にどの程度の期間使用したことで機能性を示したのかも調べることができるので、これらの情報を上手に活用して使用したい。

健康食品の4つめの分類として「いわゆる健康食品」がある。これは一般食品の一種なので、効果・効能・機能性の表示について国は認めていない。販売業者等の判断で健康に良いものとして販売されているものである。保健機能食品3分類とは、パッケージの表示で見分けることができる。

健康食品はカプセル剤や錠剤のかたちとして製品化されていることも多く、その摂取のしやすさから過剰摂取につながりやすい。また一部のカプセル剤・錠剤型の健康食品では、医薬品の同剤形と異なり、十分に機能しないのではないかと疑われるケースも報告されている。また、「天然成分原料100%のため安心」と称するものもあるが、天然成分による（キノコ等の）食中毒などが知られているように、天然成分原料であることが安心の担保にならないことも知っておくとよい。

卓話ではさらにいくつかの具体例とともに、健康食品が薬のコントロールを乱す例を紹介した。健康食品に含まれる成分は多岐にわたり、薬との思わぬ飲み合わせで疾病改善の障壁になることもある。健康食品は健康の維持増進のために摂取するものであり、潜在的なリスクが存在することを認識し、薬との併用は控え、どうしても摂取する必要がある場合には医師・薬剤師等に相談する等、利用者の賢い使用法が求められる。

◎ニコニコ箱報告

・皆出席内祝

藤井君、
飯田君（アッ!!という間に6年経ちました。私なりに頑張ります!!）

入谷君、
松下君（皆出席表彰頂き有難うご座居ました。）

清水君（皆出席表彰していただいて有難うございます。）

篠原君

・ご家族のお喜び

長山君（佐藤学料理長が厚生労働省第32回技能グランプリ・日本料理で金賞・厚生労働大臣賞を受賞し日本一の料理人となりました。）

・三浦先生、卓話ありがとうございました。先生のお話しっかりと頭に入れて健康寿命を伸ばして行きます。がんばります。

川面君

・武庫川女子大学・武庫川女子短期大学部 三浦様、本日はありがとうございました。皆出席表彰の皆様、おめでとうございます!!

河合君

本日の合計	¥	45,000-
7/1 よりの累計	¥	1,250,000-

◎R 財団への寄付（恒久）

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	305,000-
一人当たり平均		\$ 45.73

◎R 財団への寄付（年次）

飯田 哲久君	¥ 5,000-	河合 一人君	¥ 10,000-
川面 智義君	¥ 5,000-	松下 浩章君	¥ 5,000-

本日の合計	¥	25,000-
7/1 よりの累計	¥	615,000-
一人当たり平均		\$ 92.20

◎R 財団への寄付（ポリオ）

藤井 敏雄君	¥ 7,000-	飯田 哲久君	¥ 7,000-
井前 憲司君	¥ 7,000-	伊藤 智秋君	¥ 7,000-
岩村 真二君	¥ 7,000-	小西 知之君	¥ 7,000-
中西美代子君	¥ 7,000-	篠原 光子君	¥ 7,000-
白石 純一君	¥ 7,000-	富川 大輔君	¥ 7,000-
山田 裕介君	¥ 7,000-	山室 匡史君	¥ 7,000-

本日の合計	¥	84,000--
7/1 よりの累計	¥	277,000-
一人当たり平均		\$ 41.53

◎米山奨学会への寄付

入谷 治夫君 ¥ 5,000-

本日の合計	¥	5,000-
7/1 よりの累計	¥	365,000-
（ 会員より	¥	140,000-
クラブより	¥	225,000-
一人当たり平均	¥	7,935-

◎青少年育成基金への寄付

本日の合計	¥	0-
7/1 よりの累計	¥	40,000-