

国際ロータリー第2790地区 第8グループ

創立1957年3月23日

銚子ロータリークラブ会報

第3343号 2026年2月4日(水)発行

例会場 銚子商工会館5階大会議室(銚子市三軒町19-4)

TEL0479-23-0750 FAX0479-25-8789

本日のプログラム

「自己紹介パート2」加瀬 隆会員

前回例会報告(1月27日)

銚子RC・銚子東RC 夜間合同例会

銚子プラザホテル



点鐘(18:30): 銚子東RC 森はるみ会長
国歌君が代斉唱 ロータリーソング:奉仕の理想
ビジター紹介:
千葉科学大学 薬学部教授 細川 正清 様
米山奨学生 解 少瀨様

会長挨拶 銚子東RC 森 はるみ会長

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。

2025-26年度フランチエスコ・アレッツォRI会長

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。

銚子RC Email d2790@choshi-rotary.club

UNITE FOR GOOD よいことのために手を取りあおう

H P <https://www.choshi-rotary.club>

製作◇広報・会報委員会 飯島良春 大岩將道 宮内秀章 上原 航◇



幹事報告

【週報拝受】 八日市場RC

1. 補助金管理セミナー時の資料に関するご案内
2. MCR レポート 1 2 月号
3. 風の便り_Vol. 11_No. 6 (通刊 135 号)
4. 2026 年決議審議会決議案提出のお願い
…ガバナー事務所
5. 3 月 8 日開催国際交流バスツアーについて
…銚子市国際交流協会

【例会変更】

八日市場 RC

2 月 17 日(火)夜間移動例会 梅田家 点鐘 18:30
24 日(火)定款により休会

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教授 細川 正清様



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-

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、重い肝障害を起こし、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ため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



淵岡 彰介会長挨拶



乾杯 須永 清彦会長エレクト



閉会挨拶 銚子東 RC 杉浦 武会長エレクト



恒例の合同
手に手つないで





【出席報告】 全員登録100%

【M U】
1/31 補助金管理セミナー



大里君・島田君・高橋君

次週2月11日(水)定款により休会(建国記念日)
 次回(2月18日)プログラム
 「ひびき連合会おかげで50周年」
 ひびき連合会 会長 金島 智明様
 お弁当：茂利戸家(天井)
※例会終了後、クラブ協議会開催

◎例会欠席される場合は、ご連絡ください。
 銚子 RC 事務局
 Tel 23-0750
 email d2790@choshi-rotary.club

地域・環境保全委員会報告



2026. 1. 31 看板設置
 (撮影：金島弘地域・環境保全委員長)

