



2024~2025 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 内本繁 幹事 長井正樹 クラブ運営委員長 藤田貴子 会報担当副委員長 鮫島聖一

No.42 2025 年 6 月 25 日 発行

6 月はロータリー親睦活動月間

第 3409 回 本日 (6/25) の例会

- ◎ ソング・・・我等の生業
- ◎ 年間出席優秀者表彰
- ◎ 内本会長・長井幹事退任挨拶
- ◎ 例会後の行事
新旧クラブアッセンブリー
新旧クラブアッセンブリー懇親会
(18:00~ 於: 桃谷樓)

第 3410 回 次週 (7/2) の例会

2025~2026 年度 初回例会

- ◎ 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
- ◎ 新旧会長・幹事バッジ交換
- ◎ 長山会長・飯田幹事就任挨拶
- ◎ 例会後の行事
7 月度定例理事会

先週 (6/11) の例会から

◎ゲスト

計 1 名

米山奨学生 尹 柱炫様

◎出席報告

| 会員数 | 出席者数 | 出席率 |
|---------------------|------|---------|
| 48 名 | 38 名 | 86.36 % |
| 前々回例会補正後出席率 95.74 % | | |
| 但し、Mup 3 名 欠席者 2 名 | | |
| 出席規定適用免除有資格者 1 名 | | |

年間出席優秀者表彰

○100%出席優秀者

藤井 敏雄君 伊藤 智秋君
長井 正樹君 中西美代子君
西本恵美子君 内本 繁君

○ホームクラブ・親睦会出席優秀者

芦田 泰弦君 江澤 由君
藤田 貴子君 浜田 厚男君
飯田 哲久君 井前 憲司君
入谷 治夫君 石田 佳弘君
小阪 大輔君 松下 浩章君
大木 城司君 浦中 郁文君

◎会長の時間

先週 10 日 (火) にアーチック RI 会長から 2025-2026 年度 RI 会長が辞任されたというメールが入り、その翌日、ガバナー事務所からも同様のメールが入りました。これは、会員各位に事務局より配信しましたのでご覧になっていたかと思いますが。

そして、14 日のマイロータリーで新会長選任のニュースがあり、15 日 (日) 付けでアーチック RI 会長からメールが入りました。

そのメールには、「変化が必要な時にこそ、ロータリーファミリーの強さとレジリエンスが輝きます。予期せぬ辞任を受け、国際ロータリーの細則に従い、使命とリーダーシップの継続性を確保するために迅速かつ慎重に行動しました。イタリア、ラグーザ・ロータリークラブのフランチェスコ・アレッツォ氏が会長の指名を受諾されたことに誇りをもってお伝えします。この移行はロータリーが単なる個人の集まりを超えた存在であるこ

ロータリーのマジック

ステファニー A. アーチック RI 会長

とを私たちに教えてくれます。ロータリーは友情と奉仕に深く根ざした世界的な運動であり、どのような挑戦にも適応し、繁栄し続ける能力を備えています。そして、よいことのために手を取り合う時であり、私たちは希望、行動、コミュニティに満ちたロータリーの未来のために突き進むことができます。」とありました。

マイロータリーにもアレツツォ氏について掲載されていますので見ておいてください。

今回の会長エレクト辞任の経緯は我々にはわかりませんが、国際ロータリーにおいては迅速かつスムーズな対応がなされたものと思います。

そこでこのような事態が起こった場合、どのような手続きで次期会長エレクトが選任されるのかと思い調べてみました。

ロータリー章典第4章管理運営の第27条 RI 会長の項目の中に会長候補者、会長指名委員会に関する規定などがあり、選任のためのプロセスがありますが欠員の場合の対応については見当たりませんでした。

そこで細則をみると第10条に会長の指名と選挙の項目があり資格要件や選任基準などがあり、その中で会長ノミニーの辞任と新ノミニーの選出手続きという項目はありましたが会長エレクトは見当たりませんでした。章典及び細則のどこかにはあるのだとは思いますが、探されませんでした。

国際ロータリーでは様々な事態を想定しての対応は考えられているのだと思いますが、この度は新年度を直前にひかえてのことでしたが、スムーズに会長エレクトが選任されたことは良かったと思います。

もう一つ、良いお知らせがあります。先週の会長の時間で8日(日)に大阪・関西万博での8月1日のテーマウィークでインターアクトクラブが「平和構築と人権擁護」のテーマでプレゼンを行うインターアクトクラブ選考のための中間発表会が行われたことを話しましたが、16日(月)の地区からのメールで高槻中学・高等学校のインターアクトクラブが発表クラブとして選任されたとの連絡がありました。発表時間の都合上、当初は9校のうち6校を選任となっていたましたが、メールではどのクラブも甲乙つけがたく7校になったとのこと。どのような基準で選考されたのかはわかりませんが、私の感じでは他校のテーマや発表内容は幅が広い内容が多かったように思われましたが、高槻中学・高等学校 IAC は和ろうそくという日本古来のものを素材として、また南スーダンという単一国に特化していたことで他校との差別化があったことが選考された理由の1つではないかと思います。

これからは8月1日のテーマウィークでの発表に向けて、より一層内容や発表方法の精度を上げて、当日は素晴らしいプレゼンを行ってもらえるものと思います。



◎6/18 卓上花

クルクマ

…… 乙女の香り

…… あなたの姿に酔いしれる

◎幹事報告

- ・今年度理事・役員の皆様の例会ポケットへ「決算理事会開催のご案内」を配布しております。ご出席宜しくお願い致します。
- ・高槻まつり協賛金は101,000円集まり、6/17(火)に振込致しました。皆様ご協力ありがとうございました。
- ・高槻阪急スクエアは、現在外壁工事をしております。その為多目的ホールの窓の外の足場を、工事の方が通る可能性があります。9月末までの工事となりますので、期間中はカーテンを閉めて例会を開催させていただきます。宜しくお願い致します。

◎委員会報告

○クラブ研修委員会

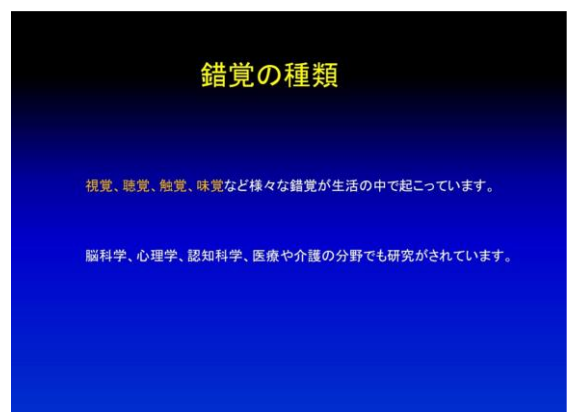
三井 泰之

- ・今月は「ロータリー親睦活動月間」です。ロータリーの友6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 The Rotary Songs」、P.26「第37回全国ローターアクト研究会」、P.28「OICK OUT PROJEKUT」、縦書きの記事からは、P.20「ロータリーあるある相談室」をご紹介します。お時間のある時にぜひ読んでいただければと思います。

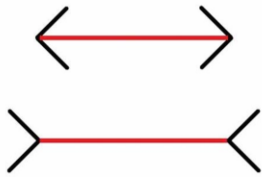
◎卓話

「 錯覚と手品の世界 」

芦田 泰弦



視覚

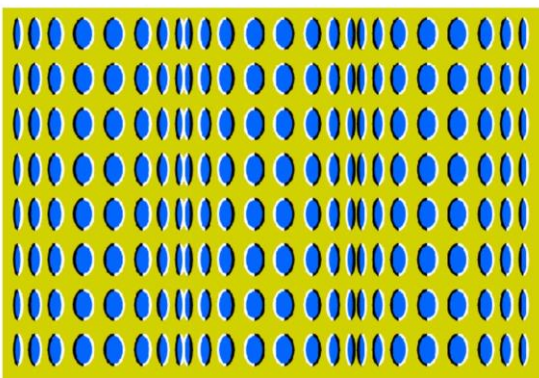
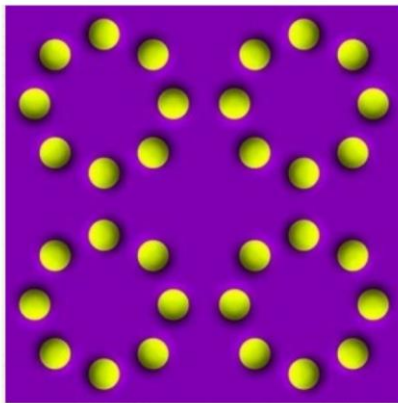


ミュラーリヤー錯視

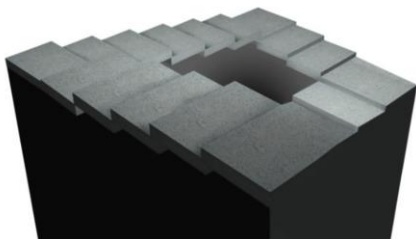
視覚



「エビングハウスの錯覚」



視覚



「無限階段」

視覚



JR秋田駅の構内に「錯覚サイン」



交通事故対策: 急ブレーキ・急ハンドルをさせないよう、アクセルから足が離れる程度の驚きを感じさせるサイズ、形状にデザイン

聴覚

シェパードトーン(音階が無限に上昇または下降しているように聞こえる錯覚)

触覚

幻肢痛(げんしつう) 失った手足の痛みの症状と痛みに関する治療

- ・薬物療法
- ・電気刺激療法
- ・リハビリテーション
- ・鏡療法(ミラーセラピー)



義足

「幻肢が思った通りに動いている」と脳が認識するようになり幻肢痛が軽減するケースがある

味覚(錯覚レシピ)



きゅうり+ハチミツ=メロン



アボカド+醤油=大トロ



プリン+醤油=ウニ

まとめ

錯覚は私たちの脳が効率的に世界を理解しようとする結果であり、科学や日常生活で大きな役割を果たしています。

不思議な錯視を見たら、それは脳が賢く働いている証拠かもしれません！

◎卓話 「 薬剤師が伝えたい“食と健康”の話
～薬との付き合い方も含めて～」

石田 佳弘

皆さん、こんにちは。

本日は「薬剤師が伝えたい“食と健康”の話」というテーマでお時間をいただき、ありがとうございます。

①
私は薬剤師として日々患者さまと向き合う中で、薬だけではなく、「食」についての相談を受けることが多くあります。

今日はその中から、皆さまにも役立つ話を、わかりやすくお届けしたいと思います。

②
1. 食と薬は“相互作用”する
まずお伝えしたいのは、「食」と「薬」には相互作用があるということです。

たとえば有名な例ですが、**グレープフルーツ**には一部の薬の作用を強めてしまう成分が含まれています。降圧剤や免疫抑制剤などを服用されている方がグレープフルーツを摂取すると、副作用が強くなる可能性があります。

また、**納豆**も注意が必要です。納豆に含まれるビタミンKは、血液を固まりにくくする薬「ワルファリン」の効果を弱めてしまいます。

さらに、**カフェイン**も一部の睡眠薬や抗不安薬と組み合わせると、薬の効き目を弱めたり、逆に不安や動悸を悪化させることがあります。

このように、**薬と食べ物の相性**にも注意が必要なのです。

③
2. 食習慣が病気を左右する
次にお話ししたいのは、「食習慣が病気をつくることもあれば、予防にもなる」ということです。

現代は、生活習慣病と呼ばれる高血圧・糖尿病・脂質異常症などが増えていますが、その多くが日々の食生活と密接に関係しています。

薬を服用することでコントロールすることは可能ですが、**食事を見直すことで薬の量を減らす、あるいは薬を使わずに済む**こともあります。

薬剤師の立場からも、食事の改善によって薬の副作用を避けられるケースは多く、**「薬に頼らない体づくり」**を患者さんに勧めています。

また最近では痩せる薬として巷でダイエットを目的としたお薬が出回っております。

市販薬ではオルリスタットがあります。これは市販品であり少しインタビューを受ければ購入できます。

また、病院ではGLP-1作動薬と言うお薬です。このお薬は、本来「2型糖尿病」に限定して承認されたものであり、減量や美容目的での使用は認められていないのです。

適用患者はBMI27以上で、2つ以上の肥満に関連する合併症（高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、閉塞性睡眠時無呼吸症候群、心血管疾患など）を有する人、またはBMI35以上の成人の肥満症に対して、6ヵ月以上の食事療法・運動療法を行い、効果不十分の患者に処方可能とされているという現実があります。それ以外は自費診療となります。

実際、ダイエット目的で処方された患者が、嘔吐・下痢・意識喪失などの副作用を訴える事例も相次いでいるのです。

オンライン診療や美容クリニックあるいは薬局で「簡単に痩せる薬」として紹介されて処方されるケースが多く、安易な使用が健康リスクを高めているのです。

その様なお薬に頼らなくてもいいと思うのですが。結構高いので・・・

④

3. 高齢者・子どもに必要な“食”の配慮

特に注意が必要なのが、**高齢者や子ども**における「食の問題」です。

高齢者は加齢により「嚥下（飲み込む力）」や「味覚」が低下します。

その結果、誤嚥性肺炎のリスクが高まったり、食欲が落ちてしまったりします。

味付けが濃くなりすぎる傾向もあり、結果として塩分過多になることもあります。

実際ファミレスなどの食事でも美味しいと思うことがありますがそれはだめです。

あれらは15～25歳をターゲットに味付けしているのです。

よって私の世代あるいは50歳以上の方にはくどいと思います。

もっとナチュラルな食事をするのです。

加工はなるべくしない。

それでも食べづらいので焼く、或いは煮る、只加工するとどんどん本来のそのものの味からかけ離れていくのです。

食品の栄養価も本来持っているものから減少して行きます。

一方、子どもはまだ食習慣が未成熟であり、偏食や過食になりやすく、親の食生活が強く影響し、また味覚障害などになったりすることが報告されています。

また高齢者になると、舌や口腔内にある、味を感じる部分「味蕾」が減少します。

個人差はありますが、高齢者（60歳以上です）は新生児と比べると3割から5割ほど味蕾が少ないといわれています。

こうした世代ごとの課題に応じて、私たち薬剤師も「食」に関する支援や助言を行うことができます。

⑤

4. 薬局でできる“食”の支援

意外に思われるかもしれませんが、最近では薬局でも**食事に関するサポート**が行われています。

例えば：

・減塩生活のための調味料の選び方

成人男性 7.5g 未満（理想は 6.0g）

レモン・酢・出汁・スパイスで風味を加える
サッポロ一番 塩らーめんでは1杯 6.1g 行きます。

おにぎり 約 1g～1.5

塩分を控えた初めの1～2週間は「物足りない」と感じやすいですが、味覚は慣れてきます。

野菜や果物に多く含まれている「カリウム」には、摂取しすぎた「塩分」の排出を促す作用があるのでできるだけメニューに加えましょう。

カリウムが多く含まれている野菜としては、ほうれん草、枝豆、人参、小松菜などが挙げられます。

カリウムは茹でて水にさらしたりすると、損失する量が多い栄養素です。

ただ、腎臓病などカリウム制限が必要な方への食品の選び方

カリウムが多い食品

野菜ではほうれん草、かぼちゃ、切干大根加熱
&水さらして減らせる

果物 バナナ、メロン、キウイ 生食で
多く摂取しやすい

芋類 ジャガイモ、さつまいも 下茹で
してから調理

飲み物 野菜ジュース、スポーツドリンク意外な盲点ですが多いのです。

この人たちはカリウムが制限されています。

また、サプリメントの正しい活用方法などです。

食品の一種であり、「栄養補助」目的で摂るものか。

病気を治すものではなく、薬の代わりにはならないということです。

サプリメントは「健康食品」であり、医薬品とは異なりますが、医薬品と同じくらい慎重に扱うべき場面も多くあります。

選ぶ前に確認すべきことは

目的の明確化 何のために摂るのか（例：貧血予防→鉄分）

栄養バランス 食事で摂れている栄養を重複していないか

ラベル表示 含有量、1日摂取目安量、成分表示の有無

認証マーク GMP・トクホ・機能性表示食品など信頼度の確認などです。

薬だけでなく、“食”の面からも健康を支える存在として、薬局をもっと活用していただきたいと思います。

⑥ 5. まとめ

最後に、今日お伝えしたい一番大切なことは、**「薬も食も“摂り方”次第で、毒にも薬にもなる」**ということです。

食事は毎日のことですが、意識を少し変えるだけで体に大きな変化が生まれます。

食というものは不思議とその時に不足している成分そのものを欲しくなるようです。

これは本能であり習性でもあります。

なるべくその習性に合わせて食というものを考えていただけたら幸いです

⑦

薬剤師として、皆さまの健康を「薬」だけでなく「食」からもサポートしていきたいと思っております。

本日はご清聴ありがとうございました。

もしご質問がありましたら、どうぞお気軽にお尋ねください。



◎ニコニコ箱報告

- ・結婚記念内祝 浜田哲君
- ・入会記念内祝 浜田哲君
- ・皆出席内祝 藤井君、長井君
- ・卓話の機会をいただきありがとうございました。

芦田君

- ・6/23(月)18:30 過ぎから NHK 総合でクラフトビール放送予定です。見てね！ 橋本君

- ・入谷さん、おかえりなさい。 飯田君

- ・2 度の膝の手術を終え、クラブに復帰することができました。 入谷君

- ・松下会員には大変お世話になりました。ありがとうございました。 入谷君

- ・卓話をきいて頂いてありがとうございます。 石田君
- ・入谷さん、お帰りなさい!! 岩村君

- ・暑い日が続いてますが、ご自愛くださいますようお願いいたします。 内本君

| | |
|-----------|-------------|
| 本日の合計 | ¥ 75,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥1,873,000- |

◎R 財団への寄付 (年次)

| | | | |
|--------|----------|--------|----------|
| 藤井 敏雄君 | ¥ 5,000- | 入谷 治夫君 | ¥30,000- |
| 河合 一人君 | ¥10,000- | | |

| | |
|-----------|-------------|
| 本日の合計 | ¥ 45,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥1,329,300- |
| 一人当たり平均 | \$ 187.65 |

◎R 財団への寄付 (ポリオ)

| | |
|-----------|------------|
| 本日の合計 | ¥ 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ 391,100- |
| 一人当たり平均 | \$ 55.21 |

◎R 財団への寄付 (恒久)

| | |
|-----------|------------|
| 本日の合計 | ¥ 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ 294,260- |
| 一人当たり平均 | \$ 41.54 |

◎米山奨学会への寄付

| | | | |
|--------|----------|--------|----------|
| 入谷 治夫君 | ¥30,000- | 岩村 真二君 | ¥ 5,000- |
| 内本 繁君 | ¥ 5,000- | | |

| | |
|-----------|------------|
| 本日の合計 | ¥ 40,000- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ 702,500- |
| 〔 会員より | ¥ 475,000- |
| クラブより | ¥ 227,500- |
| 一人当たり平均 | ¥ 15,966- |

◎青少年育成基金への寄付

| | |
|-----------|-----------|
| 本日の合計 | ¥ 0- |
| 7/1 よりの累計 | ¥ 75,000- |