

釧路南ロータリークラブ会報

第22回 例会報告 2016.12.9 通算1658回

・点 鐘 佐藤会長

・ロ-タリ-ソング
「我等の生業」



ソングリーダー 安藤 整治会員

・結 婚 祝
和田 優会員 S48.12.9 (43年目)

・会 長 挨拶



先週の「年次総会」例会が無事終了しまして上川原次年度会長もホットした中、今年も早いもので今日を含めまして、残り2回の会務となりました。話は変わりますが、先日釧路ベイロータリークラブが地区補助金の1部を利用して日曜日の1日釧路こども遊学館を無料開放しました。

私も無料入場し「プラネタリウムで熟睡しよう」のイベントに参加しようと思いましたが、お父さんの参加が特に多く残念ながら入場できず「いびき」をかくことができませんでした。私自身日ごろから宇宙のスケールの大きさには興味を持っており、光の速度で1年間(1光年)旅をすると約10兆km行けますとの事ですが桁が違い過ぎて苦手な数学や物理に出てくる「天文学的数字」との事で次の機会はありませんが、単純に新幹線が時速300kmですと月まで38万kmで1年間3往復半、太陽まで1億5000万kmで57年間かかるそうです。現在まで確認されている星で最大のものは「おおいぬ座VY星」で直径が30億km、大きさだけで太陽から土星までがすっぽり入る距離があり、新幹線で650年前後もかかり650年前と言えば日本史ですと鎌倉幕府が滅亡、足利尊氏が開いた室町幕府の時代です、改めて宇宙とは想像を絶するものとワクワクします。ちなみに私が持っています星座表を見ますと「おおいぬ座VY星」は冬の大三角、有名な1等星「シリウス」の下にありますが残念ながら肉眼では見えません。

・幹 事 報 告



* 一般財団法人比国育英会バギオ基金より、2015年度事業報告書の送付と基金への寄付のお願いが届いております。これについては理事会の方で

協議させていただきます。

- * 厚岸RC様、根室RC様より、会報報告と12月7日例会プログラムが届いております。

・委員会報告

親睦委員会

- ・本日のニコニコ献金

和田 優会員 結婚祝として

・本日のプログラム

「疾病予防と治療月間に因んで」

担当 国際社会奉仕委員会

◆前田会員



「疾病予防と治療」月間に因んで

昨年より12月はRI理事会が重点分野の一つとした「疾病予防と治療」月間となりました。

この内容は、

- ① 地域社会の医療従事者の能力向上
- ② 伝染病の伝播を食い止め、非伝染病の発生とそれによる合併症を減らすための、疾病予防プログラムの推進。
- ③ 地域社会の医療インフラの改善。
- ④ 主な疾病の蔓延を防止するための、地域社会の人々への教育と動員。
- ⑤ 疾病またはケガによって引き起こされる身体障害の予防。
- ⑥ 疾病予防と治療に関連した仕事で活躍していくことを目指す専門職業人のための奨学金支援。これらを強調する月間となりました。

各地のロータリークラブが地元のニーズに応じた独自の活動を行っている一方、ロータリーは世界全体で重点分野を定め、できるだけ大きな活動成果をもたらす努力もしています。

グローバル補助金をはじめとするリソースを提供し、各分野の活動を積極的に支援しています。

世界には保険従事者の数が人口1万人あたり23人に満たない国が57あり、毎年世界で240万人の医師、看護師、助産師、熟練介護者が不足しています。発展途上国で多くの人々が質の高い医療を低コスト、又は無料で受けられるよう支援活動を行っています。

高額な医療費のために毎年1億人以上の人が貧困に陥っている中、ロータリーは主な感染症（ポリオ、HIVエイズ、マラリアなど）について正しい知識を広め、病気の予防・治療を支援しています。

医療関係者のスキル向上を助けるのも、そうした活動の一環です。

1979年9月、RIはフィリピンで5ヶ年計画でポリオ免疫活動を開始しました。

これがポリオ撲滅運動の始まりです。ポリオは発病すると治療法がなく、発病を事前に、抑止することが唯一の治療法です。ワクチン投与が唯一の治療法であるため、RIは活動を開始しました。現代の交通機関の発達を見ると、地球上にポリオの発生地域があれば、島国であっても容易にポリオウイルスが入り込む可能性があります。

この可能性を否定するためにも地球上からポリオ感染地域を無くさなければなりません。

ポリオの無い世界、それはロータリーの最優先目標です。しかし、ロータリーの会員はそれ以外にも、発展途上国やHIVエイズに苦しんでいる地域で、保険キャンプや研修施設を設置したり、世界人口の6人に1人とされている、お金がないために医療を受けられない人々の為、医師、看護師、政府機関、協力団体が利用する設備や体制を整備しています。

本日は、身近な疾病予防ということでインフルエンザの予防について少しお話いたします。

厚生労働省のホームページから抜粋させていただきました。

まず、インフルエンザと普通の風邪の違いですが、一般的に、普通の風邪は様々なウイルスによって起こり、多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳な

どの症状が中心で発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。小児ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザと新型インフルエンザの違いですが、A型のインフルエンザは、その原因となるインフルエンザウイルスの抗原性が小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。これが季節性インフルエンザです。日本では例年12月～3月が流行シーズンです。一方、新型インフルエンザは、時としてこの抗原性が大きく異なるインフルエンザウイルスが現れ、多くの人が免疫を持っていないことから、全国的に急速に蔓延します。

新型インフルエンザは、いつどこで発生するのかは、誰にも予測することは困難です。

古くはスペイン風邪と呼ばれた新型インフルエンザでは全世界で多数の死者が出たこともありました。しかし世界に流行が広がり、多くの人が新型インフルエンザに対して免疫をもつにつれ、季節的な流行を繰り返すようになってきました。

今では季節性インフルエンザとして取り扱われています。

次にインフルエンザの予防について

① 流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対かからないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、たとえかかっても症状が重くなる事を阻止する効果があります。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間から5か月程度と考えられています。

例年1月～2月に流行のピークを迎えるため12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

② 飛沫感染対策

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

たとえ感染者であっても風邪のような症状のみ

で本人も周囲も感染に気づかない軽症の場合もあります。したがって、普段から咳やくしゃみを他の人に向かってしないこと。出来るだけマスクをすること。唾嗟の場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。手のひらで咳やくしゃみを受けたときは、すぐに手を洗うこと等を心がけて下さい。マスクは感染者がするほうが拡散を抑える効果が高いそうです。

③ 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いのほか、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

④ 適度な湿度の保持（50～60%）

⑤ 十分な休養とバランスの取れた栄養

⑥ 人込みや繁華街への外出を控える。やむをえず外出の場合は、不織布（ふしょくふ）製のマスクを着用するのも一つの防御策です。

インフルエンザにかかってしまったら早めに医療機関を受診しましょう。安静にして水分を十分に補給し睡眠を充分とることが大切です。マスクを着用し無理して学校や職場等に行かないようにしましょう。一般的に発症前日から発症後3～7日間は鼻や喉からウイルスを排出するといわれています。その間は外出を控える必要があります。排出期間の長さは個人差がありますが、参考までに、現在学校保険安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を出席停止期間としています。

因みに、私は一度もインフルエンザにかかったことが無ければ、予防接種を受けたこともありません。しかし、最近多忙と年齢のせい、からだの疲れを感じるが多くなり、今年あたりかかってしまうのではないかと、不安であります。

これからインフルエンザはもとより、風邪も流行する季節ですから、皆さん、適切な予防をして元気にこの冬を乗り切りましょう。



・次回のプログラム

12月16日（金）

「家族忘年会」

会場 ホテルクラウンヒルズ釧路 18：30～

担当：親睦活動委員会

・点 鐘 佐藤会長

今週の会報担当：安藤整治会員