

釧路南ロータリークラブ会報

第 32 回 例会 報告 2017.3.10 通算 1668 回

・点 鐘 長倉巨樹彦会員

・ロタリーソング

「我等の生業」

ソングリーダー 寺口 美由紀会員

・入会記念祝

上畑 雅則会員 H27. 3. 13 (2年目)

・会長挨拶 長倉巨樹彦会員代理



今日は、長井会長がお休みで、福井副会長もお休み、高橋さんが代わりにする予定だったはずですが、高橋さんもお休みで私が代理で会長挨拶をさせていただきます。先日、網走で行われました地区の研修セミナーで成瀬ガバナーエレクトより、RIのこれからの方向性、についてお話がありました。次年度以降は、時代に則した柔軟性を導入することができることとなります。60歳以上の会員が大半という現状では、10年後、20年後どうなるのかという危機感から標準定款に関わらず、クラブ細則を持ってクラブ会員の身分、会費、例会回数を独自に定めていいという事となります。当クラブも上川原年度より釧路南の方向性を決め、独自のクラブをつくる為に理事会ほか、話し合いをする必要があるのかと思います。賛否両論あるかと思いますが、今後のロータリーの存続を考えると必要な事であり、独自性を出せるクラブ作りは非常に興味深いですし、いい事だと私は思います。

・幹事報告

* IMのご案内。

・委員会報告

親睦委員会

・本日のニコニコ献金

上畑 雅則会員 入会記念祝として



奈良会員より報告

・本日のプログラム

「 会員卓話 」

担当 親睦活動委員会

◆亀井 麻也会員



地球は水の惑星と言われていますが、飲料水として利用できる水を調べてみたところ実は 98%が海水で、淡水は2% その大部分は南極や北極の氷山等で、地球上すべての水を風呂桶一杯に例えると陸上の生物

も含めて私たちが利用できる水は、わずか一滴。それを分かち合っているだけで、この水が汚染されたり枯渇することがあれば、全ての生物は絶滅してしまうと言う事です。

水不足の地域では、干ばつや地下水の減少等により食糧を作るための農業用水や飲み水さえ十分に得られないばかりか現在、世界の約七億人が水不足の状況で生活しており、中でも不衛生な水しか得られないために毎日 4,900 人の子供たちが亡くなっているのだそうです。水不足が招く深刻な問題はまだまだあります。

小麦等の穀物 1 kg を生産するには、その 1,000 倍以上、1 t 以上の水が必要で、つまり食糧の不足にも繋がります。既にアメリカやインドでは地下水が枯渇し農業用水が十分に得られなくなったことで農地が減り始め、世界の食糧生産の 4 割以上を支えている灌漑農業は生産量を維持する事が困難で、このままでは大規模な食糧不足は避けられません。国境をまたがる河川のことを国際河川と呼ぶそうですが既に、水を巡ってアメリカとメキシコにまたがるリオグランデ川では国家間紛争が起きており、今後はエジプト・エチオピアなどのナイル川、インド・ネパールなどのガンジス川で紛争が起きると予測されているようです。

こうした水不足を引き起こしているのは食糧の増産・発展途上国の近代化のみならず大部分はアメリカやEU、日本など先進国である私たちの豊かな生活の為に消費量が急増したことが最も大きな要因です。2050 年に人口は 90 億人になると予測されており食糧生産や経済発展に伴い、ますます水需要は高まる一方、温暖化によって世界各地の雨の降り方も大きく変化し洪水が起きたり、乾燥化が進んで飲用水が不足する地域も出てきて約 8 年後の 2025 年には世界人口の 2/3 が水不足になると予測されている程です。

日々、当たり前にある水ですが生きていく上で欠かすことができないとても貴重な資源といえます。日本には様々な水源があり水が豊富だと思われませんが将来の危機を意識して一人ひとりが使い方を見直すことが必要だと思います。

「水と健康学」 著書

水不足だけではなく水分不足も深刻な問題です。加齢とともに体内の水分量が減少し、肌がカサカサする等の見た目だけではなく、体調不良にも繋がります。脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなることは皆さんもご

存知のことと思います。一般的に人体の 60% は水分だと言われていますが意外なことに骨の 1/3 も水でできているのだそうです。

人は何をしなくても 1 日に 1.5ℓ の水が失われますが、これには汗や尿は含まれないので、それらを含めると食事等から摂取する水分も含め 1 日に 2.5ℓ は補充する必要があるようです。

睡眠中も体は働いているので呼吸による水分の放出も含めて平均 500ml から多い時では 1ℓ もの水分が失われているのだそうです。

夜中にトイレに起きるから・・・と、寝る前に水を飲まない人も多いと思いますが午前 4 時～8 時は一日の中で血液の濃度が一番高くなる時間帯と言われており脳梗塞や心筋梗塞の発作が起こることが多いのはこのためなのです。ですので体内の水分量を満たすことを優先すべきです。「寝る前」の一杯の水。体に負担をかけない軟水を常温で飲むことをオススメします。そして、睡眠中に失った水分を補給する「目覚め」の 1 杯も大切です。睡眠中に失った水分補給で高くなった血液濃度を下げ胃腸の働きを促す効果もあるので、こちらは冷やした水がオススメです。

また、水は栄養分を運搬したり、老廃物を搬出する重要な役割も担っていて食欲が減ると食事から摂れる水分量も減るので食欲がないときも意識して水分を摂るようにすると良いようです。

その他、健康を意識した水の飲み方として、メタボ対策やダイエットには朝晩の水習慣とともに日中は硬度が 200mg/ℓ 以上の硬水、特にコッテリ系の食事を好む人にはカルシウム豊富でアルカリ性の硬水がオススメです。食前に超硬水の炭酸水で食欲を抑えたり入浴後に硬水で水分補給をすれば体内の循環をさらに促進できるとも言われています。

ホルモンバランスがくずれた結果生じる更年期障害と呼ばれる症状は、女性ばかりではなく男性にも現れることがあり、不眠・不安・のぼせ・イライラ等の鎮静にはカルシウムが効果的と言われていて硬水や海洋深層水などミネラルを多く含む水が良いようです。

水は人間の体に必要不可欠な栄養素でもありますが「飲みすぎる」ことでトラブルもあります。限度を超えると、どんなに水を飲んでも渴きが収まらなくなり、摂りすぎた水を外に出そうと体内で無駄なエネルギーを使うことになるので個人差はありますが 1 日に飲む水の限界量は 2.5～3ℓ と言われています。

超硬水 硬度 1,000mg/ℓ以上

ヨーロッパではスリムウォーターと呼ばれダイエットに適していると言われる。ミネラルも多いが独特のクセが強い。下痢をおこしやすい。

硬水 硬度 301~999mg/ℓ以上

ミネラル補給には効果的だが、苦味やクセがある。下痢をおこしやすい面もあるので体質に合わない人は注意が必要。

中硬水 硬度 101~300mg/ℓ以上

クセはそれほど強くないので硬水に慣れるには、このあたりから始めるのが良い。

軟水 硬度 100mg/ℓ以下

飲みやすいがミネラル含有量は少ない。日本の水道水も硬度、約 52.0mg/ℓの軟水。

アルカリイオン水

厚労省が「特別な機能を付加した水」として唯一認めている機能水(体内に吸収されやすい)

海洋深層水

水深 200m 以下にある深海水のことで太陽光が届かず水温が低いため、海洋性細菌が少なく水質汚染がない。人間の体内のミネラルバランスと似ていてナトリウムやマグネシウムを含む。そのまま飲むと塩辛いので殆どのメーカーは塩分を取り除き、殺菌などの加工処理をしている。

水道水

水源から浄水場に届くまでに様々な場所を通り汚染物質や汚れを除去するために浄水場で塩素を主とした消毒剤を入れるため、浄水器を取り付けるか 10 分程、沸騰させることをおすすめしている。

◆亀岡 孝会員



世界のトイレ事情について
今日は毎日使うトイレについてお話をしたいと思い

ます。日本には今現在 10 社の便器メーカーが有り、価格帯・機能性・耐久性・種類性・デザイン・サポート体制などが充実しており、皆さん何不自由なく過ごしていると思います。

しかし 毎日必ず何回も使用するトイレですが、今使っている衛生的な便器等が当たり前だと思いませんか？日本はコンビニ、スーパー、公共施設など どこでも自由に使うことが出来ますが他国ではどうでしょう？

私はサイパン、グアム、インドネシアのバリ島、台湾、ハワイは行きましたが他の行った事のない国がいっぱい有るのでネットで調べてみました。

トイレが発展してきたのはヨーロッパが早いと習ってきましたが、香水の歴史を調べると糞尿処理が出来なかった時代、その匂いを消す為、強い香水が開発されたと書かれています。建物の中から路上に糞尿を捨てたり 屋外で行う貴族の社交場でもマナーが悪く匂いのする中、着飾った婦人たちは当たり前のようにダンスをしていたようです。

東洋では昔から、ぽっちゃんトイレを床高にして差の下で家畜(豚等)の餌にしていますが、中国の田舎に行けば現在も存在しているようです。

もちろん日本でも古くから畑の肥料として貴重な存在だったのです。江戸時代などは長屋の共同便所からお金を払い買い取ったと記録に残っています。

インターネットにバックパッカーの海外トイレ事情で最も汚い国ランキングが出ていました。

1位・中国

近年急激に改善避けてきてはいますが、まだまだ汚いのが現実です。都市部の高級ホテルやレストラン、空港などならばまず安心ですし専門のお掃除おばさんが一日中トイレ掃除を繰り返しています。チップも気持ち程度でほとんど無料で使用可能です。ただし、ランクが低いホテル、レストランや、都市を離れた地域のトイレ事情は今も昔も日本人に論外です。そこにトイレがあるのに、なぜトイレの回りで用を足すのか？水洗トイレなのになぜ流さないか？汚物入れはフタが無く、常に山盛りなのか？なぜトイレ便座がないのか？

なぜドアがないのか？ 吐き気だけでなく、疑問も尽きません。

2位・アフリカ各地

首都や大都市であれば、ホテルやレストランがありトイレが存在していますが、都市を離れたらトイレは自然の中だと考えておけば耐えられるはず。ガイド付きのツアーであれば、たとえその目的が砂

漠であってもサファリであっても、簡易トイレを設置してくれますが、その他は自力で移動する場合そんな恩恵にあずかることはまずありません。ようやくトイレらしい建物や囲いを見つけ、時と場合によっては物価に見合わない使用料を払ったとしても、その内部は汚物で足の踏み場もない床の真ん中に穴が開いてるだけでも、少なくありません。外国人が望むトイレを作ってみても使い方を知らないといった感じです。ほとんどの現地の人々はというと、草むらや茂み、木の陰、建物の陰などまさに自然の中で悠々とそして堂々と用を足しています。

3位・南米各地

着飾った女性や現代風のファッションに身を包んだ男性達。そんな観光地でもトイレは壊滅的に汚いのが現実的でしょう。目抜き通り沿いの流行しているレストランであっても、トイレへと侵入するのは一種の恐怖というか賭け。オーナー次第ではアタリのトイレもありますが、平均すればハズレ。覚悟して臨みましょう。また、トイレの姿形は洋風スタイルで水洗トイレがありますが、大きなものや紙は基本的に流れず、無理をすればすぐに詰まってしまう。大惨事を招く可能性があるので見かけにまどわされず、慎重に取り扱う必要があります。また、公衆トイレはありますが、故障している場合がほとんどで、犯罪の温床になるため強制的に閉鎖されていることがほとんどです。

4位・インド

しゃがみ式、洋式、どちらもありますが、紙は基本的に流さずゴミ箱に捨てます。もちろんフタがなく強烈なニオイです

トイレは水洗であっても、さらに手動水洗も可能水桶やお尻洗浄ノズルなどが設置されています。紙はまれに設置されていますが基本的に自分で持ち込みます。清掃頻度は低く、当然トイレ周囲にあるべきでない物体や液体も存在しています。用足し後に水でお尻を洗う習慣があるためか、トイレの床は常に水浸しで異物も目につき、当然ながら異様な悪臭に包まれています。宿の外のトイレは出来れば使いたくないというのが共通の意見ではないでしょうか。

5位・東南アジア各地

高級ホテルからゲストハウス迄、宿泊施設に付属するトイレのほとんどは使用に問題のないキレイさを保っています。観光客が多く競争が激しいことも理由にあると思います。また、比較的きれい好きな国民性も影響しているかもしれません。ただし、問題は外出中、香辛料をたっぷり使った独特の料理でお

腹を下すことが多く、朝済ましてくれはランチタイムは大丈夫とは言い切れません。公衆トイレはほぼ存在しないと考えておきましょう。したがってレストランやお土産屋などで借りることになりますがこれが曲者で意外に立派なレストランでも設備が十分でないことがよくあります。大きなバケツなどに貯めた水をお風呂の手上呂ですくってトイレを流す、手動式水洗トイレも時折見かけます。さらにもう一点注意したいのがインドとも共通する洗浄方法です。トイレの後ろから伸びているホース付のスプレーでこれを使って用足し後にお尻をきれいに洗うという習慣があるのです。そして温風乾燥などついていないので、濡れた後は自然乾燥かティッシュ乾燥、トイレ脇のごみ箱はさまざまの使用理由のティッシュで山が出来ていて、これが強烈なニオイの発生源になっています。

6位・ヨーロッパ各地

7位・韓国

※まとめとして

トイレに文化はあるのは理解できます。形状やスタイル、使用方法が違ってくるのは仕方ないでしょう。しかしトイレの清潔を保つことが病気や害虫の蔓延を防ぐのは周知の事実です。居心地の良さや機能手以前に一定の清潔度が保たれないという各地の現状には、逆に疑問を感じずにはいられません。

こうして世界各地で恐怖の洗礼を受けて帰国した人たちにとって、日本のトイレはまるで別天地に映るのも当然です。日本の素晴らしいトイレ文化に感謝です。



・次回のプログラム

3月17日(金)

「献血例会」

会場 ぷらっと946(昭和イオン内)

担当: 奉仕プロジェクト委員会

・点 鐘 長倉会員

今週の会報担当: 寺口美由紀会員