



国際ロータリー第2630地区 岐阜 Aグループ  
**岐阜中ロータリークラブ**

# Weekly Report

令和元年 10月 11日(金)  
 第1337回例会 第1253号

会長 大橋 哲也  
 幹事 安澤 嘉崇  
 発行 公共イメージ委員会  
 例会 火曜日 12時 30分  
 会場 都ホテル 岐阜長良川  
 事務局 岐阜市神田町 2-2  
 電話 058-264-9235

クラブスローガン

30周年に向けてチャレンジ!!

2019-20 RI テーマ

ロータリーは世界をつなぐ

**必達!! 第1例会出席率 100%**

**必達!! 年間例会出席率 90%**

## 会長挨拶

会長 大橋 哲也



胃がしくしく痛む、胃がもたれる、胃が張る、食欲がない、吐き気がする…。胃の調子が悪いと感じることはありませんか。胃は体調やストレスの影響を受けやすい、とてもデリケートな臓器です。胃の不快感の原因としては、胃の運動機能が低下しておこるタイプ (NUD) と、ピロリ菌やストレス、消炎鎮痛剤などの薬剤により、胃酸と自分の胃を胃酸から守る防御機能とのバランスがくずれて、胃の粘膜が傷つき起こるタイプが考えられます。

胃には、摂取した食物を貯めておく「貯留機能」、胃酸を混ぜ合わせてドロドロにする「かくはん・混和機能」、ぜん動・収縮によって十二指腸に送り出す「排出機能」という連続した複

雑な運動機能があります。始めにしっかりと「貯留」するためには、胃が十分にリラックスして、摂取した食物の量に応じて胃壁を拡げることが大事です。この胃の「リラクゼーション」が障害されると、胃が膨らまず、十分な量が摂れないし、次に起こる排出機能も障害され、腹部の膨満感、胃もたれ、食欲不振などの不快な症状を引き起こすのです。

<胃の不快感と漢方薬>

西洋薬には、胃酸分泌を抑制するものの、胃の運動機能を回復させるものはたくさんありますが、胃の貯留機能を改善する薬はありません。漢方薬には、胃のリラクゼーションを促し、貯留機能を改善させる六君子湯 (リックンシトウ) があります。六君子湯には、排出機能を高め、胃の血流をよくして胃粘膜を保護する作用もあります。また、胃をはじめとする消化管はストレスに弱いといわれますが、六君子湯には気分をすっきりさせる抗ストレス効果もあるのです。

その他にも、個人の体質・症状に合わせて、平胃散 (ヘイイサン)、半夏瀉心湯 (ハンゲシャシントウ)、芍薬甘草湯 (シャクヤクカンゾウトウ)、安中散 (アンチュウサン) など、多く

の漢方薬が使われています。  
 <くらしの中の予防法>

- ・暴飲暴食を避け、規則正しい食生活をする。
- ・強いアルコール、コーヒー、たばこ、香辛料などの刺激物や油っぽいものは控えましょう。
- ・牛乳、卵、豆腐などを積極的にとりましょう。
- ・繊維の多い野菜はよく煮てやわらかくし、消化をよくしましょう。
- ・肉や魚は細かく切るかミンチに。
- ・禁煙しましょう。
- ・ストレス解消を心がけ、適度な運動などで気分転換しましょう。

## 幹事報告

幹事 安澤 嘉崇

- ・健康診断を受けられる方は、当日は朝食を食わずにご参加ください。
- ・10月6日(日)「ぎふ信長まつり」歩行者天国において、岐阜Aグループ合同のポリオ募金活動を行ないます。皆さん千円札を持ってお集まりください。
- ・地区大会の参加者が少ないので、スケジュールの空いている方はぜひご参加ください。

## 前例会の記録

第1336回

2019年10月1日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 君が代・奉仕の理想

[ゲスト] 高野山真言宗弘峰寺住職

田村昌大様

[ビジター]

[出席] 会員総数30名(出席免除 2名)

本日出席22名 78.57%

[行事] 卓話

『真直ぐに生きるを考える』

高野山真言宗弘峰寺住職

田村昌大様

担当 S.A.A.

## 次回予定

第1338回

2019年10月19日(土)

[点鐘] 19時00分～

[行事] 国際研修旅行(18日～21日)

現地 RC との合同例会

担当 国際奉仕委員会.

## 委員会報告

### 第2630地区ポリオ小委員会

委員長 故金正司

安澤幹事よりご案内がありましたとおりに、10月6日、ぎふ信長まつりの歩行者天国においてポリオ募金を行いません。10月24日世界ポリオデーを目標にアフガニスタン、パキスタンの2国からポリオを根絶いたしましょう。

## 友情と奉仕の灯を

### スマイルボックス委員会

森井脩次君

本日は岩戸弘法弘峰寺・住職の田村昌大様、卓話よろしくお願ひします。

各務克郎君

職場例会にご出席いただいた皆様、ありがとうございました。

安澤嘉崇君

日曜日のレース（信州駒ヶ根ハーフマラソン）で、2位なのに皆さんから祝いの言葉を頂き恐縮しております。次は優勝を目指します。

### ★誕生日おめでとうございます★

森井脩次君

73回目の誕生日を迎えました。

### ★結婚記念日おめでとうございます★

安藤元一君

44回目となりました。

加藤一誠君

今年49年、来年金婚式となります。

安澤嘉崇君

結婚記念日のことはすっかり忘れていました。反省します。

安田高志君

私、正直、記念日忘れていました。

## 卓話

『真直ぐに生きるを考える』

卓話者 田村昌大 様

（高野山真言宗弘峰寺 住職）

※卓話はホームページへ掲載予定をしています。

岐阜中 RC 公式サイト

<http://gifunaka.com/>



卓話者 高野山真言宗弘峰寺  
住職 田村昌大様