



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2年2月14日(金)  
第1350回例会 第1265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

かぜは万病のもと、しっかり対処を

顔が青白く、ぞくぞく寒気を感じるかぜと、熱が出て汗をかき、顔が赤くポーッとするかぜ。「かぜ」とひとくちに言っても、その種類はさまざま。症状も、くしゃみや鼻水、せきが出る、のどが痛む、腹痛や下痢など、いろいろです。かぜの原因のほとんどがウイルスによる感染。ちょっとした体調の崩れをきっかけに、かぜをひくことが多いのです。

かぜは、ひき始めから数日経過し、こじれてくると、症状も変化していきます。1週間以上たっても、まだ微熱、せき、寝汗、食欲がないなどの症状が続く場合は、こじれて長びいた証拠。

「かぜは万病のもと」と言いますが、特に高齢者は、かぜがもとでいろいろな重い病気が起こるので注意しましょう。

＜漢方薬にできることは？＞

「かぜ」は漢方の得意分野の一つ。特に高齢者のかぜは体力が低下して起こることが多いので、漢方の治療が力を発揮します。

西洋薬は熱を下げる、せきをおさえるなどの対症療法が主ですが、漢方薬ではそれよりも、からだに本来もっている免疫力・抵抗力を高めて、かぜを治すことに重点をおいています。

ひき始めのかぜに使う葛根湯（カクコントウ）をはじめ、麻黄湯（マオウトウ）、小青竜湯（ショウセイリュウトウ）、麻黄附子細辛湯（マオウブシサイシントウ）、麦門冬湯（バクモンドウトウ）、竹筴温胆湯（チクジョウシヤウタントウ）などの漢方薬が使われます。ひき始めやこじれたかぜなど、かぜの時期や、同じウイルスによるかぜでも体質や体の反応が異なるので、それらに合った漢方薬を選ぶことが大切です。

＜くらしの中の予防法＞

○カルシウムやビタミンをとる

カルシウムやビタミンが足りないと、かぜをひきやすくなります。とくに、ビタミンCには、ウイルス感染を予防し、治療する力があります。

○たんぱく質をとる

消耗した体力を回復させ、抵抗力がつかまります。肉、魚、卵、大豆製品などを多くとりましょう。

○体を温める食事と水分をとる

お粥やうどんなど、胃に負担をかけずに体を温める食べ物を取り、発熱で消耗した水分を補給しましょう。

## 友情と奉仕の灯を

スマイルボックス委員会

市橋英二君

お久しぶりです。サッカー大会、よろしく願いいたします。

各務克郎君

2月9日からスウェーデンで福祉を学んできます。16日帰国予定です。帰ってきて機会があれば成果報告させていただきます。

吉田茂生君

入会して3か月たちました。会社という正社員になれたかなと思います。これからもがんばります。

## ★結婚記念日おめでとうございます★

故金正司君

最近では家内に世話になりっぱなしで良い人と結婚でき幸せです。

若曾根広康君

20年になりました。元気に仲良く、楽しく過ごしたいですね。

## 前例会の記録

第1349回

2020年2月4日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 君が代・奉仕の理想

[ゲスト]

[ビジター]

[出席] 会員総数30名(出席免除 3名)

本日出席23名 85.18%

[行事] 卓話『人生100年時代』

市橋英二会員

担当 直前幹事

## 次回予定

第1351回

2020年2月25日(火)

[点鐘] 19時00分

[行事] ファイヤーサイド

ミーティング

於 玉宮町こふうど

担当 会員増強委員会