



東京浅草中央ロータリークラブ 週報

〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL : http://www.asachu-rc.jp

2009 - 2010 年度テーマ

R.I. テーマ 「ロータリーの未来はあなたの手に」
R.I. 会長 John Kenny

2580 地区テーマ 「ロータリーの未来はあなたの手に」
地区ガバナー 多田 宏

クラブテーマ 「感謝の心で行動を」
クラブ会長 小林 雅純

本日の卓話

「そば打ち・美味しい蕎麦について」
早稲田大学商議員 そば匠 岩田光弘様 紹介者 吉田長二君

今後の卓話予定

2/17 移動例会 16・17日
「地区大会」 ホテル・ニューオータニ

2/24 「カンボジアから帰国したてのホットな状況報告」
対人地雷除去に関する特別委員会 常任委員 村瀬泰雄様 紹介者 岩戸正一君



2010年2月10日

第1163回例会

会長 小林 雅純
幹事 古谷 輝彦



年間100%出席

高木 祐輔 君 1回

吉田 尊裕 君 1回

前回(2/3 1162回例会)の記録

来訪者紹介

◆ゲスト 3名 (株)エス・アイ・シー 取締役 堀 美智子様・上原 謙人 様(上原会員ご子息)
山本 絵理 様(交換留学生)

◆ビジター 0名

出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
42名	0名	2名	35名	5名	87.5%	1160回例会修正 欠席2名・出席率95.0%

会長報告<小林会長>

- ・本日の理事会において、植木元会員の再入会についての話が出るようになっております。大変うれしいことと思っております。
- ・また、藤田元会員からも再入会の話が出ておりましたが、こちらは健康上の問題があり、もう少し時間が欲しいとの連絡がありました。
- ・伊勢神宮の正式参拝について旅行社と打ち合わせをしました。費用は5万5千円位か

かります。神宮においては、明治維新までは「紙幣禁断」とされ、ご神前に「私事を祈願する幣帛(金銭)」を供えることは厳然と禁止されていた。人間の克服し難い利己心を取り、「美しい無私の心」でお参りしましょう。

- ・アントは試験休みのため、本日はアメリカンスクールに出掛けております。来週は出席予定です。天笠さん素敵な靴のプレゼントありがとうございます。

幹事報告<古谷幹事>

- ・本日例会終了後、クラブ事務所において理事・役員会を開催します。

- ・東京浅草RCより3月15日開催3クラブ合同例会の卓話者が小沢昭一氏に決定したとの連絡が来ております。

委員会報告

<親睦委員会 伊石委員長>

- ・本日、18:30より、たいめいけんにての新

春・おもいやり亭です。宜しく願いいたします。

■卓話に先立ち、上原会員より「増強とクラブの有るべき姿」と題し、分区大会で発表予定の内容がプロジェクターを使いながら説明された。

卓 話

「薬とサプリメントの飲み合わせについて」



医薬情報研究所

(株)エス・アイ・シー 取締役

堀 美智子 様

紹介者 藤掛靖元君

サプリメントについては特に定義は無いが、特定保健用食品、栄養機能性食品、及び一般に健康食品と呼ばれているものを総括して“サプリメント”と表現します。栄養の基本は食事です。でも食事が充分に取れないとき、サプリメントを賢く利用することも大事です。例えば貴方の健康の為に1日3.5g以上のカリウムを摂取することが必要ですが、通常野菜350~400gを摂取している人が1日3.5gを満たしているといわれています。カリウム15mmol(約600mg)の増加で、集団として最大血圧値が1mmHg低下すると予測され、最高血圧値が1mmHg低下すると、脳卒中による死亡率は男性4.3%、女性2.2%、全体で3.2%低下すると予測されます。

例えば、カリウム保持製利尿薬を服用中の患者がイチゴを毎食後ワンパック摂取したとすると、高カリウム血症の発症を起こすことがあります。(手足に力が入らない、脱力感、筋痙攣、吐き気、下痢、食欲不振、脈の乱れ等の症状)カリウム過剰摂取に注意が必要な医薬品と

しては、ACE阻害薬、ARB、カリウム保持製利尿薬、選択的アルドステロン拮抗薬、カリウム製剤等があり、カリウムを多く含むサプリメントとしては青汁、大麦若葉、クロレラ、スピルリナ等々有りますが、商品間のばらつきが大きいので注意を要します。

いずれにしても薬とサプリメントの間には適不適の相性があります。従って、サプリメントとの正しい付き合い方としては

1. 医療用医薬品を服用中の場合は、必ず医師、又は薬剤師に相談する事
 2. 何にでも効果があるように謳ったものは、疑ってみること。
 3. 購入する場合は、問題が起こったとき対応してもらえるところから購入すること。
 4. 国内に無いものは、購入しない。
 5. サプリメントは医薬品の代わりにはならない。
 6. 使用に当たっては、必ず説明書をよく読んで使用すること。
- 等々が大事です。

ニコニコボックス

<小林会長、古谷幹事>

- ・本日の卓話、「サプリメントと薬の飲み合わせについて」堀美智子様宜しくお願いたします。

<藤野、井田>

- ・堀美智子様、本日の卓話楽しみにしております。

<長島、大塚、松崎、長堀、原田、片岡>

- ・本日、クリスマス会の写真を頂きありがとうございました。永井さん、すばらしい

ショットをありがとう。

<中村、尾泉、松崎、長沼、松本>

- ・上原会員の10分卓話ご苦労様です。

<長島>

- ・39回目の結婚記念日に花束を贈っていただきましてありがとうございます。当日はヨットの練習日にあたり洋上にてワインで乾杯しました。

<渡辺、岩戸、吉田>

- ・お誕生日のお祝いをしていただき、ありがとうございました。

<今週担当 原田 毅>