

Weekly Bulletin

2015-2016



RI会長
K.R. "ラビ" ラビンドラン

世界へのプレゼントになろう
静岡東ロータリークラブ

会長/杉山明喜雄 幹事/新聞桂子

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザマビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長
杉山明喜雄

第 2739 回例会

平成 27 年 11 月 5 日 天候 晴

《司 会》 新聞桂子 君

《合 唱》 「君が代」
「奉仕の理想」

《BGM》 ルトゲ・化・ヴァン・ペー・ト・ヴェン
交響曲第 5 番ハ短調、第 8 番ロ短調

《ゲスト》 聖隷健康サポートセンターShizuoka
所長 鈴木 美香 様

《ピジター》 なし

《本日のお祝い》

お誕生日

該当者なし

結婚記念日

11月7日 杉山明喜雄 君

11月10日 古橋 剛俊 君

《会長代行挨拶要旨》

「インフルエンザ」



今日はインフルエンザのお話をいたします。

10月初めの新聞に「今年のインフルエンザワクチンの接種は困難」などの見出しが出て慌てた方もいたかもしれませんが、ワクチンの出荷に厚生労働省が待ったをかけたわけです。

インフルエンザワクチンは従来から日本では4社が独占的に生産を担ってきていました。最大手は熊本の化血研という会社で他にも血液製剤を製造していますが、この化血研で血液製剤の製造過程で届け出と異なる手順を用いたとかいう、インフルエンザワクチンの製造とは直接関係のない理由で出荷停止を命ぜられたと聞いております。

そのため10月になるとワクチンの準備を始める時期ですので、どこの施設でもワクチンの確保に懸命でした。10月中旬には出荷が解禁されましたから、現在はどなたも例年どおりワクチンを受けることができるようになりましたが一時は大変な騒ぎになりました。

ワクチンの効果が表れるまでには2~3週間がかかりますから、今月中には受けておかないと流行期に間に合わないかもしれません。この冬も是非早めに接種を受けることをお勧めします。なお効果は5か月ほど続くといわれていますので大丈夫です。

インフルエンザウイルスは大きくA型とB型に分けられます。またその亜型は100種類以上あるといわれていますが、毎年、毎年、WHOのデータを参考にして国立感染症研究所が今年流行が予想されるウイルスのタイプを決定します。この様にして流行が予測されたウイルスに対するワクチンの製造は6月頃から始まります。

インフルエンザはいわゆる「かぜ」とは違い39度以上の高熱と咳などの呼吸器症状に伴う関節痛や腹痛や下痢などの全身症状が特徴です。「かぜ」では40度を超える発熱は少なく、のどや鼻の症状が中心です。

患者さんの咳やくしゃみでウイルスが周囲に飛び散って感染するわけですが2メートル以上は離れていないと危険と言われております。インフルエンザウイルスの感染力は大変強く、SBSでも昨年、輸送部でインフルエンザが流行してトラックドライバーのシフトが組めなくなったこともあったと聞きました。

もし社員にインフルエンザの疑いがあったら、直ちに受診を勧めて、もしインフルエンザと診断されたら即、退社を命じて、少なくとも1週間から10日間は症状は治まっても感染をさせる危険性がありますから出

社を停止させるべきと思います。

インフルエンザに対して、ワクチンはもちろん有効ですがその集団全体がワクチンを受けていないと効果は半減してしまいます。従って、できるだけ多くの人を受けけることが重要となります

ワクチンを受ける事、手洗い、うがいは最も有効な予防手段ですがウイルスは低温、乾燥を好むので、加湿も重要かと思えます。

《来賓卓話》

「これからどうなる？日本人の健康」

聖隷健康サポートセンターShizuoka

所長 鈴木 美香 氏



日本は世界有数の長寿国で平均寿命は女性 86.3 歳 男性 80.50 歳(2014 年)であり、女性は 2011 年東日本大震災の年に一度香港に 1 位の座を譲ったが第 1 位を守り続けている。健康寿命においては、女性 73.62 歳 男性 70.42 歳(2010 年)であり、特に静岡県は女性 1 位 男性 2 位の健康寿命日本一の県である。これは地場の食材が豊富で食生活が豊かなこと・緑茶を飲む習慣・高齢者の就労割合が高い・温暖な気候からくる穏やかな県民性などが理由として考えられている。

今回これからの日本の健康課題として①平均寿命と健康寿命の差を短縮することによる個人の生活の質の低下の防止、社会保障負担の軽減の必要性②生活習慣病・骨粗鬆症の有病率の低下の必要性③がん大国日本におけるがん検診受診率アップの必要性を挙げたい。

静岡県が行った高齢者コホート調査においては運動・栄養・社会参加についてよい習慣がある人では死亡率が低下するという調査がある。特に男性においては社会貢献や人との関わりを持ち続けることで男性ホルモン値の低下を防ぐ効果もあることがわかっている。

女性においては、平均寿命は延びる一方であるが閉経年齢は大昔からほとんど変化していない。したがって女性においては更年期以降の健康管理が非常に重要となる。

また 2008 年から開始されたメタボ健診(特定健康診査)により、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病予防への関心は高まっているように思う。しかし現在の若者の健康問題(若い女性の「やせ」による次世代への影響)などを考えると、次世代の生活習慣病リスクは非常に高く、目先の生活習慣病患者の治療だけではなく若年者の健康教育の必要性を強く感じる。

国民病とまで言われるようになった「がん」については、2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなる状況にあっても、まだまだがん検診受診率は低い。

男女ともに平均寿命が上昇していくことは喜ばしいことではあるが、健康寿命を延ばすことが最重要である。生活習慣病対策や、がんなどの病気の早期発見・早期治療により、個人や家族など周囲の心身の負担・医療費の負担の軽減とともに、若年者への健康教育の充実が望まれる。

《スマイル報告》

小山 宏之 君 今週の地区大会、集合時間に間に合うようスマイルします。

古橋 剛俊 君 結婚記念日のお花、今年はどんな花が届くか楽しみです。

大角 晋朗 君 10月31日から11月3日までの4日間、大道芸が開催されました。天候にも恵まれた素晴らしい大会となりました。皆さんに感謝してスマイルします。

氣屋 雄太郎君 本日、日経新聞に当社を載せて頂きました。皆さん12月1日のストレスチェック体制はお済みですか？日経新聞に掲載されたのでスマイルします。

《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
11/5	54(50)	42	8	-	-	-
10/29	54(50)	41	9	-	-	-
10/22	53(49)	35	14	12	2	95.92%

《クラブ会報グループからの連絡事項》

クラブ会報グループリーダー

鈴木寿人

会報作成について「卓話原稿が無い場合は写真・画像データなど工夫して、原稿起こしの作業無しに会報作成作業を効率化する」ことを 9月3日の理事会にてご承認いただきました。ご理解ご協力よろしくお願い致します。

《会報作成》佐久間 武