



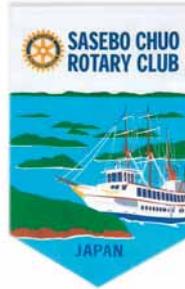
佐世保中央ロータリークラブ週報

第2740地区 佐世保中央ロータリークラブ 創立：1990年9月29日 認証：1990年10月22日
 ■事務局住所：〒857-0872長崎県佐世保市上京町3-2セントラルホテル佐世保419号室 TEL.0956-25-5595 FAX.0956-25-3445 Mail.chuo-rc@theia.ocn.ne.jp

'10～'11年度クラブスローガン

会 長：田維 豪裕
 副会長：西村 浩輝
 幹 事：南部 建

はばた
 飛翔こう！ロータリー
 み
 観つめよう！ロータリー



RI.THEMA「地球を育み、大陸をつなぐ」



本日の出席率80%：会員数40名・出席31名・欠席8名・出席規定免除会員(1) 1名・ビジター2名
 前々回の修正出席率100%：出席31名・メイクアップ7名・出席規定免除会員(1) 1名



会長挨拶・田維 豪裕君



皆さん、こんにちは。秋らしさを感じる季節となりました。また、創立20周年記念式典が終了し、ロータリーの行事が減り皆さんはどのように1週間過ごされましたでしょうか……。

私はといいますと、実は10月25日に、会社を創業して30周年を迎えました。26歳の時事業を興し、早いもので30年が経過いたしました。その為、佐世保中央ロータリークラブの20周年と会社の30周年をラップさせ、創立20周年の記念事業を非常に身近に感じながら行いましたので、自分の為にもなり感謝しているところであります。また、来月の11月5, 6, 7日に地区大会が、日本人初のロータリアン、福島喜三次氏の生誕の地・有田で開催されます。理事・役員、入会3年未満の会員の方々は出席義務となっておりますので、ご参加の程を宜しくお願いいたします。その他の方々も時間の許す限り、ご出席を重ねてお願いいたします。なお今日は20周年の実行委員会が、例会終了後開催されますので是非ご出席下さい。

そして本日は、長崎国際大学・准教授の小川由起子さんをお招きしております。薬の正しい飲み方・使い方についてのお話をして頂きますので、最後まで熱心にお聞き下さいませようお願いします。

話は変わりますが、近年、夜店などで針金を使ったアクセサリなどを売っている人をよく見かけますが、彼らの商売はお客様が「金を持っていそうだ」と思うと定価を高くし、「持っていないそうでない」と思うと安く言うそうです。それも一つの商道でしょうか…。

ここで岩波文庫を創設した岩波茂雄氏のお話をさせていただきます。岩波氏は学校の教師を辞めて、小さな古本屋を開業したそうです。その頃の古本は値があつてないようなもので、お客と主人との交渉で売買されていたそうです。岩波氏はそんな習慣を破って古本に正札を付けたが、お客は馬鹿にしてその正札通りに買う人はいなかったそうです。しかし、徐々

に岩波氏の本は正しい価格だということが分かり、岩波氏を笑っていた同業者たちもこぞって古本に定価をつけるようになっていったそうです。岩波氏のこの行動は、どんな事でも自分の信念通りにやればいつかは周囲は理解してくれるものだと教えてくれています。



本日のビジター紹介

宮崎西ロータリークラブ
 佐世保南ロータリークラブ

高宮 眞樹様
 植木 義孝様



幹事報告・南部 建君

1. 例会変更

■佐世保東ロータリークラブ

11月11日(木)→11月14日(日) 11:00～
 市瀬農園 芋掘り・蜜柑狩り

2. 来 信

■国際ロータリーより

ザ・ロータリアン 2010年11月号

■地区大会事務局より

・記念親睦ゴルフ大会のお願いと組合わせ表
 ・会長幹事会の時間変更のお知らせ

■佐世保南ロータリークラブより

事務局移転のお知らせ

3. 伝達・通知

- ・11月6日は地区大会です。出席される方は川崎副幹事より、車の乗り合わせの案内を致しますので宜しくお願いします。
- ・牛島パスト会長の厚生労働大臣表彰おめでとうございます。
- ・本日、例会終了後、例会場で20周年実行委員会を開催しますので、担当の皆様はそのまま残って下さいませようお願いします。



委員会報告

20周年記念実行委員長 長富寿人君

ふれあい音楽コンサート、記念式典と皆様のご協力で順調にまいりましたが、もうひとつ懇親旅行が残っております。ご多忙と思いますが、出来るだけご参加をお願いします。

20周年記念誌委員会 牛島義亮君

20周年記念式典が終わり、記念誌事業が始まりました。「ロータリーへの想い」会員編、夫人編の原稿依頼をしますので、宜しくお願いします。



今月のお誕生会員



昭和22年10月 2日 古川直記君
昭和29年10月19日 四元清安君



結婚記念日

10月 3日 長富寿人・章子ご夫妻
10月11日 田雑豪裕・美知子ご夫妻
10月15日 田代博之・顕子ご夫妻
10月19日 橋口佳周・裕子ご夫妻
10月21日 鶴田明敏・弘子ご夫妻
10月28日 牛島義亮・真喜子ご夫妻



ニコニコボックス

担当：馬場 貴博君

田雑 豪裕会長・西村 浩輝副会長・南部 建幹事

記念事業で会議に明け暮れた10ヶ月が、夢の様に感じられます。その影響で仕事が身に入らず、夜の街で社会復帰の調整を行っているところです。本日は長崎国際大学 准教授 小川由起子様をお迎えしての卓話です。宜しくお願い致します。さらに来週は地区大会もありますので、理事の方々は宜しくお願いします。牛島パスト会長におかれましては、厚生労働大臣表彰おめでとうございます。

田雑 豪裕会長

結婚記念日のお花、ありがとうございました。これからの会長職も花があるよう頑張ります。

牛島 義亮君

最近の身辺が清潔だからという意味ではないでしょうが26日に厚生労働大臣賞を受賞しました。義理広告にお付き合いをさせて頂きました業者の皆様に感謝をし、ニコニコします。特に池永君、悩んだあげくに2口もして頂き、ありがとうございました。併せて結婚記念日の花束を頂きましたので、どうもありがとうございました。

四元 清安君

誕生祝いありがとうございます。また、牛島会員の厚生労働大臣表彰おめでとうございます。

川崎 洋一君

最高気温17℃の日に軽装でバイクを乗り回していたら、見事に風邪をきました。バイクバカに付ける薬はないので10時間ほど眠ったら全快したようです。とりあえず良かったかなと考えニコニコします。

本日の合計	9,000 円
本年度の累計	341,000 円



本日の卓話

薬の飲み合わせ

～あなたは薬の飲み方は大丈夫ですか？～

長崎国際大学薬学部 准教授 小川由起子様



普段何気なく飲んでいる薬。あなたの薬の使い方、飲み方、間違っていないですか。

薬どうしの飲み合わせも当然のことながら、食品にも薬の作用を変化させるものがあります。アルコールと一緒に不眠症治療薬（サイレース、レンドルミン、ハルシオンなど）を飲んではいけないことは、良く知られています。アルコールと不眠症治療薬を併用すると、副作用が増強する可能性があるからです。他にも意外な食品との併用を避けなければいけない薬があります。

(1) グレープフルーツ（ジュース）とカルシウム拮抗剤（降圧薬）
高血圧の治療薬であるカルシウム拮抗剤を、コップ1杯のグレープフルーツジュースと一緒に服用しただけでも、薬の作用が強くなり現れたり（血圧が下がすぎたり）、頭痛やふらつき、心拍数の増加などが現れることがあります。「薬」は身体にとって異物であるため、薬を摂取しても、肝臓や小腸粘膜細胞にある薬物代謝酵素が薬物を分解し、外に出そうとする働き（代謝）があります。しかし、グレープフルーツジュースには特有の苦味成分であるフラボノイドがあり、その苦味成分が薬物分解酵素の働きを妨げるといわれています。そうになると、酵素で代謝されるはずだった薬の成分が体内に残り、薬が効きすぎてしまったり、狙った以外の効果で出てしまう場合もあるのです。グレープフルーツジュースを飲んでから3時間以上の間隔をおいて服用すれば心配はありません。オレンジジュースは同時に服用しても大丈夫です。

(2) 納豆・クロレア食品とワーファリン（抗凝血薬）

血栓症の治療薬であるワーファリンは、納豆やクロレア食品など、ビタミンKを含む食品と一緒に飲むとその作用が低下してしまいます。野菜でいえば、ほうれん

草やブロッコリー、玉ねぎなどビタミンKを含む野菜を大量に食べると高血栓薬のワルファリンカリウムの効果も弱めることになります。ビタミンCも同様です。逆に、ビタミンAやEを豊富に含む食品は、ワルファリンの作用を増強し、鼻血などの出血傾向といった副作用を起こすことがあります。

(3) チーズと塩酸フェニルプロパノール

チーズと風邪薬や鼻炎の薬に含まれるフェニルプロパノールと一緒に服用すると、頭痛や胸苦しさ、血圧上昇が起こることがあります。これは、チーズに含まれるチラミンという成分によるものです。チラミンが含まれているものには、チーズだけではなくワインやビール、コーヒー、キャビアやレバー、ニシンの缶詰、ヨーグルト、酵母食品、そらまめ、イチジクの缶詰などがあります。

(4) カフェインと風邪薬

市販の風邪薬には、カフェインが配合されているものがあります。これと、カフェインが多く含まれるお茶やコーヒー、紅茶を併用するとカフェイン成分が重複して、手の震えや不眠、不整脈、めまいなどの副作用が現れることがあります。

(5) タバコ

タバコの煙に含まれるベンゾピレンなどの炭化水素は、肝臓の薬物代謝酵素を活性化するため、薬が早く代謝されてしまい、効果が低下したり、持続時間が低下してしまうことがあります。1日20本以上の喫煙者は、この作用が頻繁に起こるといわれています。

喫煙によって効果がかわる薬

- ・アセトアミノフェン（風邪薬、解熱薬）
- ・フェナセチン（解熱薬）
- ・プロボキシフェン（頭痛薬）
- ・プロプラノロール（抗不整脈薬、抗狭心剤）インデラル
- ・ヘパリン（抗凝血剤）など

(6) 病院の薬と市販薬と飲み合わせも注意

市販の総合感冒薬などには、解熱鎮痛やセキ止め、消炎など複数の成分が含まれています。そのため、他の市販薬や病院でもらった薬と併用すると思わぬ相互作用が起こることがあります。病院の薬を服用中に他の薬を使う場合は、医師に相談しましょう。

(7) 栄養ドリンク

よく薬局でかぜ薬と栄養ドリンクの併用を勧められることがあります。栄養ドリンクは、かぜで弱った身体に栄養を補給するという意味で効果があると思われませんが、中には注意を要するものもあります。かぜ薬にもドリンク剤にもカフェインが含まれる場合は、その作用が強くなり、手の震えや不整脈が生じることがあります。また、栄養ドリンク剤にはアルコールが含まれているものもあります。アルコー

ルによって、かぜ薬に含まれるアセトアミノフェンの毒性が強化され、肝臓障害を引き起こしてしまうことがあるので、しっかり確認して飲みましょう。

インフルエンザ治療薬

インフルエンザと普通感冒は違います。小児のインフルエンザ治療では、解熱鎮痛剤のうちサリチル酸製剤（アスピリンなど）の使用は禁忌です。その理由は脳浮腫、脂肪肝を主徴とする予後不良のライ症候群の発症との関連が指摘されているからです。ジクロフェナクナトリウム（ボルタレンなど）、メフェナム酸（ポンタールなど）なども、インフルエンザ脳炎・脳症の予後に関係することが疑われることから禁忌です。

10月に新しく承認されたインフルエンザ治療薬「イナビル」は、単回投与で現治療薬の「タミフル」や「リレンザ」と同様の効果が得られます。10代の患者さんにも使用できます。

薬は適当に使用するととても危険です。正しく使用するようにしましょう。併用薬、サプリメントに関してわからないこと、不安なことがありましたら、遠慮しないで薬剤師に相談してください。人生は一度きりです。健康で楽しい生活を送りたいものです。

MEMO.

次回例会 11月 4日（木）12：30～

次回のお献立：松茸弁当

SAA：坂井 智照君／音響：浅野 訓一君

MEMO.

A large rectangular area with a dashed horizontal line pattern, intended for writing a memo.