



碧南ロータリークラブ週報

第2627回例会 平成25年1月30日(水)

- 会長 黒田 昌司
- 幹事 木村 徳雄
- 会場監督(SAA) 新美 雅浩

2012-2013 年度 国際ロータリーのテーマ

■例会日 毎週水曜日 12:30 ■例会場 碧南商工会議所ホール
 ■事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
 TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
 ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
 E-mail: info@hekinan-rc.jp



- 会報委員 菅原優・鈴木泰博・服部弘史・大竹密貴

● 斉 唱

ロータリーソング「ロータリー讃歌」

● 本日のメニュー

和風弁当 大正館

● 本日のお客様

中央漢方薬局 薬剤師 荻谷賢治様

会 長 挨拶

本日の卓話のテーマが、「病気と元気」という事で、個人的な事になりますが、今年に入りまして、重要会合を2回欠席致しました。平成16年から22年まで会議所の仕事をしていた時には、ノロに1回かかっただけで肉体的にも精神的にも相当無理をしていました。気の持ちようと言いますか、なんとか過ごせていました。何で病気でも過ごせていたのかな、と考えてみましたところ、2つ原因が思い当たりました。



黒田昌司会長

一つ目は、会議所の仕事は年の半分ぐらい会合や行事がございまして、会合では委員長などを任せ、前に出るので嘘でもいい顔をしていなければなりません。その嘘笑いについて記事が載っておりましたので、紹介したいと思います。

過度のストレスがかかると、副腎皮質からコルチゾールというホルモンが出ます。免疫機能を落としたり、血圧や血糖値を上げたりと、色々な悪さをします。笑っているとコルチゾールの分泌が減ります。また、心から笑わなくても顔の口角を上げるだけでも、笑ったのと同程度の効果があるという事でした。6年間、嘘笑いでも笑っていたので、免疫機能が高まっていたのかなと思いました。これからもまた、出来るだけ笑おうかと思いました。

二つ目の理由は、20年程前になりますが、青年会議所の卒業生と中国に旅行に行った際に、4人中3人が、60度のマオタイ酒をガバガバ飲み、海鮮料理を食べました。次の日に3人は

二日酔いでフラフラに、酒を飲まなかったもう一人は下痢でフラフラになっていました。

今までは、月に何度か外へ飲みに行っていたのですが、去年から行かないようになりまして、アルコール消毒ができないのが、最近の体調不良になっているのかな、と思います。

この2月に、笑う事とアルコール消毒に励みたいな、と思います。

幹 事 報 告

- ・ 例会変更は、幹事報告書の通りでございます。
- ・ ローターレートの変更がございまして、1ドル82円が88円になりました。
- ・ IM のリハーサル例会とインフォーマルミーティングの出席をお願い致します。出欠席のお返事をお願い致します。
- ・ 第8回の理事会が2月6日にありますので、理事の方はお願い致します。
- ・ 2月16日のIMには、名前のタグと、インターシティーミーティングのしおりを必ず持参して下さい。



木村徳雄幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励委員会>

総会員数 66 名 (内出席免除者 10 名の内出席者 8 名)出席者 50 名	
出席対象者 50/63 名	出席率 79.37%
欠席者 16 名(病欠者 1 名)	前々回修正出席率 100%

※三週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

- 黒田 昌司君 先週土曜日、石川春久さんに大変お世話になりました。
- 石川 春久君 新美孝さん、森田英治さん始め、皆様に大変お世話になりました。ありがとうございました。
- 木村 徳雄君 1月26日、27日で、第52回碧南市民スキー大会が無事に終わりました。26日吹雪、27日本番晴天で素晴らしい大会でした。私、壮年2部40才～59才で出場し、見事完走しビリになりました。来年は入賞目指します。
- 清澤 聡之君 先日、枯死した境内の「弥陀の松」で、新聞に載りました。本日の講師、荻谷賢治先生をご紹介致します。
- 鈴木きよみ君 良い事がありました。

卓 話

「病氣と元氣」 中央漢方薬局 薬剤師 苅谷賢治様



苅谷賢治様

この度、歴史あるロータリークラブさんにお招き頂きまして、ありがとうございます。幹事の木村さんとは同級生で、その前でお話するのは恥ずかしいですが、よろしくお願い致します。

氣の字を昔は、「氣」と書いていました。中が米なのは、米から何かパワーが出ていると考えていたので、昔の人はそのように書いていました。

ところで病氣は体が病んでいるから病氣というわけで、病体や病肉でもいのように思います。東洋医学、漢方でいいますと「氣」というのをとても大事にしております。2,200年程前に作られた医学書の内容が、現代医学でも通用しておりますので、漢方ってすごいなと改めて感じさせられています。

「氣」という文字はいろいろな言葉で使用されています。今はパワースポットブームで、その場所に行くと元氣になると言われています。中国では氣功の医師がおりまして、氣をためて出す事をしております。精神的に病んでいる人は、心が落ち着いていい方向に向かいます。肝臓が病んでいれば、肝臓にたまっている悪い氣を流して、氣を元に戻し、だんだん元氣になっていきます。病氣が治る事を快氣と言いますが、氣が快くいい状態になった時が治る事だと思います。

先ほどの会長様のお話でもありましたが、笑うというのは氣を高めるので非常に良い事だと思います。

氣が足りなくなった時に氣を補う、「補氣」がありますが、補氣薬として有名なのが朝鮮人参です。一方で、氣を補い過ぎると血圧が高くなってしまうというデータもありますので、上がった時には下げるのも必要になります。このように、色んな効果のあるものを組み合わせながら、漢方は作られています。

氣、血、水の3つの考え方で構成されているのが漢方でございます。氣に原因があるのか、血に原因があるのか、水に原因があるのか、それぞれを調整していくのが漢方薬でございます。低血圧の人に出す薬が高血圧の人に効いたり、状態によって異なります。

自然界には、太陽、地球、鉱物、海、木がございまして、体にあてはめると、太陽は心臓、地球は脾臓、鉱物は肺（皮膚や鼻も）、海は腎臓、木は肝臓になります。自然界と同様に、それぞれが影響し合っております。神社やお寺やお墓に行く事は、氣にもいい影響を与えるので、勧めています。本人の氣力がとても大事だなと最近感じます。

食べ物ですが、口、胃、十二指腸に入って出ていきます。漢方の考え方は、食べ物にはエネルギーがありますので、胃に入って、穀物ですと穀物の氣、「穀氣」を脾臓で取り出します。また、大気から肺で氣を取り出します。脾臓で取り出した氣と、肺で取り出した氣で血や水を作

っています。

体が悪くなってきても、本人の氣力で乗り切れます。体内では全てが繋がっております。冷たいものを飲んだら胃が冷えます。脂っこいものを食べたら緑のものを食べる、というようにバランスを整えながらやって頂きたいです。

次回例会案内

平成25年2月13日（水）12：30～ 衣浦グランドホテル
クラブフォーラム「I. Mリハーサル」

平成25年2月16日（土）15：00～ 衣浦グランドホテル
西三河分区インターシティー・ミーティング

平成25年2月20日（水）は2月16日（土）の振り替え休会

平成25年2月27日（水）17：30～ 碧南商工会議所
インフォーマルミーティング