



2013～2014

# KAWANOE WEEKLY

H. 25. 11. 19  
No. 20



高橋省三氏繪



ロータリーを 実践し みんなに豊かな人生を

2013-2014年度国際ロータリー会長  
ロン D. バートン

- 会 長 星 川 和 紀
- 幹 事 毛 利 泰 治 郎
- 会報委員長 土 肥 義 紹
- 例 会 日 毎週火曜日  
12:10～13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530
- F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
- 電 話 58-3530

## 高齢者は要注意！ 死因第3位「肺炎」

石 川 繁 一

10月に入り、気温がグッと下がってまいりました。風邪や喘息発作を訴えて来院する患者様が多くみられるようになっております。

これからの季節に注意して頂きたいのが、風邪やインフルエンザ、そして特に高齢者の方における「肺炎」です。

厚生労働省の人口動態統計によると、昨年の日本の死因は約60年ぶりに肺炎が3位となり、がん、心疾患に次いで約12万5千人。細菌やウイルスなどがからだに入り込んで起こる肺の炎症です。症状としては、発熱、咳や痰、息苦しさや胸の痛みなどがあげられます。

みどりと自然を大切に

肺炎の原因となる細菌やウイルスは人の体や日常生活の場に存在しています。体の免疫力が弱まったときなどに感染を起こしやすく、普段元気に暮らしている方でも、持病の悪化や体調不良などをきっかけに感染する可能性のある病気なのです。

高齢者ほどかかりやすく、重症化もしやすい。重症化により死に至ることもあるのです。

口の中の細菌などが、だ液や食べ物等とともに気管支に入り込んで起こる誤嚥性肺炎も要注意です。高齢で喉の神経が鈍ると、反射的に異物を排出する咳が十分に出ないことがあります。発熱や飲食で咳き込むことが増えたら誤嚥性肺炎の可能性があるため、家族や介護者が細かに観察してあげることが早期発見には重要です。

肺炎の原因となる多くの病原体の中で、3割以上を占めるのが肺炎球菌です。予防ワクチンがあり、高齢者の肺炎球菌による発症率を64%低下させるといわれます。効果は約5年。肺炎球菌が原因でない肺炎の発症を抑えるデータも複数あるといます。

風邪や季節性のインフルエンザがきっかけになる場合もあるので、インフルエンザの予防接種もインフルエンザ桿菌や肺炎球菌による肺炎合併症を減らす効果があります。

日常生活において肺炎から身を守るには、若々しい体の維持が最大の防御策です。バランスのよい食事や適度な運動で免疫力を高めることが大切です。喫煙は肺や血管などの老化を進めるので厳禁。高血圧の治療や血糖値、コレステロール値の管理、塩分やアルコールの適量摂取などを心掛けてほしいと思います。

高齢者の方においては、外国では当たり前となっている肺炎球菌ワクチンの摂取が1番良いと思います。

## 第2537回 例会記録 H. 25. 11. 12

### 出席報告

1. 出席会員 (60名中) 41名
2. 出席免除 3名
3. 当日出席率 71. 93%
4. 前々回補足修正率 96. 49%  
(メイクアップ会員)  
石原会員  
尾藤会員  
(10/29 今治南RC)  
赤松会員  
(10/31 新居浜RC)  
宮内浩会員  
(11/6 東予RC)

### 会長の時間

- ・11月10日(日)開催  
第3回ゴルフコンペ優勝者表彰  
辻本要蔵会員

### 会務報告

1. ザ・ロータリアン 11月号
2. 第2670地区 ガバナー事務所  
・2013年11月号 ガバナー月信  
・11月ロータリー財団月間のお知らせ
3. くもん学習療法センター  
学習療法ドキュメンタリー映画特別試写会のご案内
4. NPO法人国際地雷処理・地域復興支援の会  
寄付機関誌の送付について・寄付のお願い
5. 2013年11月 近隣クラブ例会のお知らせ  
(出席委員会)

### 委員長の時間

- ・『友』11月号の要点紹介  
雑誌委員会 長野光正会員
- ・出席報告 三木秀二会員

### ニコニコニュース

- 星川…①9日の伊予銀行の皆様とのソフトボール大会、大変楽しい思いをさせていただきました。伊予銀行の皆様、ありがとうございました。

②10日の本年度3回目のゴルフコンペでは、心配されていた雨も降らず楽しいゴルフコンペでした。

大西宣…11月10日、第3回川之江RCゴルフコンペに多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。また、食事券などの気遣いを頂きました。ジャスティン鈴木昇君には感謝申し上げます。

久保…10日、11日、宮城県名取市の関上中学校へ行ってきました。子供を亡くし、家を流された人が、ボランティアで語部をして案内してくれました。人生観が変わるほどの考えさせられる光景を見ました。私も成長します!

辻本…第3回ロータリーゴルフコンペで優勝しました。当日、天気も良く、楽しい一日を過ごさせていただきました。感謝。

寺井…ロータリーゴルフでは、年齢差で2位でしたが、ジャスティン杯で飛賞をいただきました。

尾藤…11月9日、伊予銀行さんのお世話で伊予銀行女子ソフトボールチームOGと我ロータリー野球部が対戦しました。伊予銀行さん、ありがとうございました。参加された野球部の方には、お疲れ様でした。とても楽しかったです。

三谷…①元実業団女性チームと川之江支店チームと川之江ロータリーチームとの試合、伊予銀行支店長 阪部様、ありがとうございました。宮内哲也君、参加ありがとうございます。

②2泊3日(11月9・10・11日)で、大分でゆっくり湯につかってきました。宇佐神宮、富貴寺、熊野磨崖仏、別府杉乃井ホテル、臼杵城、臼杵石仏等だけですが、1番の思い出は100円入浴料の大正時代の竹瓦温泉の43℃の湯で足の指が痛かった事です。

鈴木昇…一昨日のジャスティンカップに大勢のエントリーをいただき、誠にありがとうございました。

卓話 (国際奉仕委員会担当)  
「8020 歯TV (日本歯科医師会放送局)」  
石川 晋会員

— 近隣RCの例会日 —

11月21日(木) 観音寺RC  
(観音寺商工会議所)  
11月22日(金) 伊予三島RC  
(三島商工会館)  
11月26日(火) 観音寺東RC  
(観音寺グランドホテル)

— 例会プログラム —

11月26日(火)  
ロータリー財団月間に因んで  
(ロータリー財団委員会担当)  
定例理事会