



YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2157

会 長 中村友彦 会長エレクト 入江公敏
副 会 長 鈴木洋子 幹 事 小野泰弘
プログラム・ 橋本日吉 辻 彰彦 高橋 清
クラブ会報担当 大根田裕志
例 会 場 きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)

事 務 所 大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
大和中央ビル 301
TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
E-mail : naka-office@ynrc.jp
URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

The Magic of Rotary

「ロータリーのマジック」

RI会長 ステファニーA.アーチック

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「応援しよう 広げよう笑顔」

【本日のプログラム】 3月6日 卓話 「成人病について」 朝倉 太郎 様

【次回予告】 3月13日 卓話 「イニシエーションスピーチ」

【第2151回例会】 令和7年2月20日(木) 【SL】 横澤 高太郎 君 【司会SAA】 小柳 智裕 君

【斉唱】「四つのテスト」 【ゲスト】 塚本潤子様、中村美紀様

会長の時間 中村 友彦 会長

最近暖かくなり花粉が気になる季節となって、インフルエンザ流行が終息しましたが、まだ注意が必要です。皆様も感染予防をしていると思いますが、復習の意味も込めインフルエンザ予防についてお話ししたいと思います。



かぜ・インフルエンザは主としてウイルス感染によって起こります。多種多様なウイルスの中でも、インフルエンザは流行時期が決まっており、感染力が強いため、インフルエンザは流行性と呼ばれています。感染するメカニズムは、ウイルスが含まれる分泌物が付着した手で粘膜部分(目、口、鼻)を触ったり、感染者のせきやくしゃみから出た飛沫を吸い込んだりすることで感染します。

体力のない高齢者や乳幼児はインフルエンザが重症化した場合、入院が必要なこともあります。また、普段から激しい運動をしている人やアスリートほどかぜをひきやすいです。日常的に体を鍛えているアスリートは、体が丈夫で免疫力も高くかぜにかかりにくいと思われがちです。確かに、適度な運動は免疫力を向上させる効果がありますが、マラソンやフットボールなどの激しい運動をすると、逆に免疫力が低下します。免疫力が低下すればウイルスの体内への侵入を防ぎきれず、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。過去の研究では、激しい運動をしている人はしていない人に比べてかぜにか

かる確率が2～6倍に増えたという報告もあります。つまり、激しい運動をしている人やアスリートほど、対策が必要になるのです。

かぜ・インフルエンザ対策には、体にウイルスが侵入すること自体を防ぐ対策と感染による重症化を防ぐための対策が挙げられます。前者には手洗い・うがい・マスク着用などが、後者には予防接種を受けることが挙げられます。また、睡眠、食事などでも感染症予防策を意識することが大切です。かぜやインフルエンザにかからない・重症化しないためには、粘膜の免疫を活性化させてウイルスを体に取り込まないことも大切です。特に腸管には免疫細胞が多く存在しており、近年の研究によって腸内細菌が腸管免疫の機能を向上させることが明らかになってきています。

日常生活面でできる対策として、流水や石鹸による手洗いやうがいは、手指や喉についたウイルスを除去する効果が期待できます。外出した後や食事の前など、手洗いやうがいや手指のアルコール消毒を習慣づけることが大切です。マスクがもっとも効果を発揮するのはせきやくしゃみなどの症状がすでにある人が着用した場合で、ウイルスを含んだ飛沫による周囲への感染を減少させることができるのです。

また、空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。さらに、体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。栄養とともに十分な睡眠をとり、適度な運動をして体力維

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 6名(敬称略)
27名	20名	76.92%	76.00%	1名	原嶋、池澤、板垣、伊澤、岸、新村

持に努めてください。

かぜやインフルエンザ対策を意識した食生活を心掛けましょう。ビタミンCには、ウイルス不活化作用や白血球の免疫機能を増強するはたらきがあります。このため、食事からビタミンCを摂取することで、細菌やウイルスなどから体を守る効果が期待できます。ビタミンCのかぜに対する効果の研究は古くは1950年代よりあり、ビタミンCには免疫力を低下させる“活性酸素”を抑えるはたらきもあるため、免疫力を高める効果が期待できるでしょう。

ビタミンDには、必要な免疫機能を促進し、過剰な免疫反応を抑える“免疫調節”のはたらきがあります。ビタミンDを摂取することで体内に侵入したウイルスに対する抵抗力が高められ、かぜやインフルエンザ対策になると考えられています。また、ビタミンDは日光にあたることによって合成されるため、1日30分ほどを目安に太陽の光を浴びることも大切です。

善玉菌の1つである乳酸菌といえば整腸作用が有名ですが、そもそも乳酸菌には免疫作用といって、免疫機能を活発にさせてウイルスへの抵抗力を強化するはたらきがあります。免疫機能のなかでも、分泌型のIgAという免疫物質は主に体のバリア機能としてはたらき、ウイルスや細菌の体内への侵入をくい止める役割を担っています。IgAが一定基準値を下回るとかぜやインフルエンザを発症しやすくなるため、対策のためにはIgAの分泌を促して体のバリア機能を保つことが大切です。また、ヒトの免疫を司る細胞の6～7割は腸の中に存在しているともいわれるため、IgAの分泌を促進する乳酸菌を摂取することで小腸粘膜にある免疫細胞が活性化し、免疫力を高める効果が期待できます。IgAの分泌を促進するタイプの乳酸菌を毎日20億個以上継続的に摂取することで体の免疫機能を高め、インフルエンザやかぜへの罹患を防ぐ効果が期待できます。

対策をしているつもりでも意外なところからウイルスは侵入を試みてきます。インフルエンザやかぜは誰でもかかる可能性がある病気の1つですが、日々の生活で乳酸菌を継続的に摂取して免疫力が高い体を作っておけば、ウイルスや細菌の侵入を防げるため、かぜ・インフルエンザ対策につながります。今回取り上げた“手洗い・うがい・マスク着用”“予防接種”“かぜ・インフルエンザ対策を意識した食生活を送る”の3点を日常生活で意識的にを行い、かぜとインフルエンザの対策をしましょう。

【青少年育成基金贈呈式】



大和市立桜丘小学校 校長 塚本潤子 様
大和市立深見小学校 校長 中村美紀 様

幹事報告 小野 泰弘 幹事

- ①2月のRレートは1ドル154円です。
- ②ロータリー手帳(880円)販売開始されました。
- ③RYLAセミナーが開催されます。希望者は事務局までお知らせください。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 黒坂 毅 委員長

結婚記念日	池澤 利男 君	3月3日
入会記念日	石川 達男 君	3月1日
	岸 幸博 君	3月4日

第5回クラブ協議会

「IMを終えて」

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事

詳細は下記よりダウンロードください。

<https://1drv.ms/u/c/aca6487b2b1cac86/EYQW-DI4AjAVNgCN0VeOYBR4BPk3lixl-IQUHlu5yZ6J0dQ?e=8gsIdm>

スマイルボックス 土屋 大輔 委員 本日 ¥10,000 累計 ¥324,000

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事

桜丘小学校塚本潤子校長、深見小学校中村美紀校長、本日は例会にお越し下さりありがとうございます。また、先週のIMに出席された会員の皆さん、お疲れさまでした。

長野 俊八 君、高橋 清 君、

過日開催されましたインターシティミーティング発表会には中村会長、小野幹事、会員の皆様のご支援を頂きまして無事発表ができました。本当にありがとうございました。

橋本 日吉 君、辻 彰彦 君、北砂 明彦 君、

先日はインターシティミーティングお疲れさまでした。高橋 清さん、長野 俊八さんの名コンビを始め非常に楽しいIMでした。ありがとうございました。

石川 達男 君

IMの発表で長野会員のお話が、大変素晴らしかったです。高橋 清会員の紹介も良かったです。

黒坂 毅 君

先日のIMお疲れ様です。

入江 公敏 君

誕生日のお祝いありがとうございます。バレンタインが誕生日で70歳になりました。