

国際ロータリー第2560地区  
ガバナーテーマ

再生・新生・共生

高田ロータリークラブ  
今年のスローガン

ロータリーを楽しもう！  
夢と誇りをもって



2022-2023年度

国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ

第2560地区ガバナー 高橋 秀樹

高田ロータリー会長 高橋 正彦

幹事 飯塚 宏佳

事務局：新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号

TEL (025)526-3288 FAX (025)526-3534

メールアドレス：takadarc@joetsu.ne.jp

例会会場：デュオ・セレッソ TEL(025)526-3111

広報・会報・雑誌委員会：

伴 長門・齋藤俊幸・藤林陽三・出澤英則

## 第9回例会 9月9日(金)

No.9

### 会長挨拶

### ●高橋正彦



皆さんこんにちは。

本年度 11 月 13 日に行われる地区大会本会議は、残念ながら前年度同様にハイブリット形式で行われる事が決まりました。当クラブでは高田ターミナルホテルにて、web での参加になります。多くの会員の皆様の参加をお願いします。詳しい内容は後日皆様に連絡を差し上げたいと思います。

さて、秋の味覚、サンマのシーズンが到来しました。最近是不漁続きで水揚げが少なく、細くて小さい割に値段も高く、脂ののった美味しいサンマがなかなか食べられないですが、今年はどうかという、昨年より魚体は小さく脂ののりも悪くそのうえ漁獲量も少ないため、値段も高くなるようです。原因としては、海水温の上昇やプランクトン発生状況、黒潮の動向など海洋環境の変化、外国漁船により乱獲等、さまざまな要因が指摘されていますが、まだよく分かっていないようです。サンマの寿命は長くて 2 年で、漁獲するのは主に 1 歳魚で十数年前までは冬場に千葉～高知沖の太平洋で多く産卵が確認されていましたが、近年はほとんど見られないといえます。今はプランクトンの比較的少ない太平洋のはるか東沖で産卵しているとみられ、成魚への成長がしにくいとみられているようです。生まれても餌が少ないことなどにより、成長前に死んでしまうケースが圧倒的に多いため、これからの漁獲量が減り魚体も小さく、脂ののりも悪いサンマが多いようです。一日も早く美味しいサンマを食べられるよう、調査研究が待ち遠しいです。

本日の卓話は、株式会社MTO代表取締役・薬剤師 押山貴光様です。演題は、知っているようで知らない薬の話です。ご清聴お願いします。

### 出席報告

出席率 97.92%

### 委員会報告

高坂国際奉仕委員長：国際大会のお知らせ、短期・長期交換学生募集のお知らせ  
親睦委員会：9月の会員お誕生日 各お祝い



### 幹事報告

配布物：会報No.8

株式会社 MTO 代表取締役・げんき薬局 押山 貴光 様



私は(株)MTO げんき薬局の押山です。本日は高田ロータリークラブの講演会にお招きありがとうございます。今日の演題は知っているようで知らない薬の話です。よろしくお願い致します

### 1、湿布の話

湿布がどのように痛みを軽減するのか？

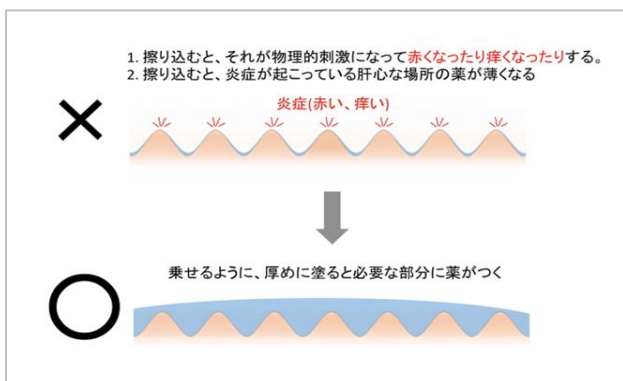
①血管が縮む ②血液の流れる量、勢いが減る ③筋肉、神経へ送られる酸素の量が減る ④神経の働きが鈍り痛みが感じにくくなる

副作用もある事を知っておくこと。

- ①皮膚：長年に渡り湿布を貼り続けた部分は酸素不足と代謝が落ちることにより皮膚が真っ黒になります。
- ②神経：感覚が鈍くなる。そして本来怪我を治すのに安静にしていなければいけないのにも関わらず、痛みを感じない為に無理をしてしまう。結果、湿布の効果が切れた時に貼る前より酷い痛みに襲われます。
- ③筋肉：筋肉も血流量が減る事で酸欠を起こします。この状態が「コリ」です。酸欠状態であるコリに湿布を貼ります。コリを解消するには筋肉に沢山酸素を送らなければいけない。酸素を送るには血流量を増やさなければいけない。湿布を貼る事で血管を縮めてしまい、逆にコリは酷くなってしまいうこともあります。

### 2、塗布薬の話

- ・軟膏やクリーム の塗り方→決して強くこすりつけず、やさしく塗布すること。
- ・どれくらいの量でどのくらいの範囲に塗ればよいか？



### 3、目薬の話

点眼液について

2個以上の目薬をさす時は5分以上あける。間隔をあけないと先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまうためです。

吸収にそのくらいかかるため、「よく振って」と記載のある目薬（カーニ、フルメロン）は後にする。

開栓後は1ヶ月までとする。使いまわしは絶対に避ける。(感染防止)

誤ったさし方

容器の先を目に近づけすぎると、容器に涙や細菌、花粉、目やになどが付着し、目薬の汚染につながります。更に、容器の中に涙や細菌、花粉、目やになどが逆流してしまい、目薬の汚染につながります。目薬をさしたあとは目をパチパチしないようにしましょう。まぶたの下の袋上の部分は小さいので、たくさん目薬をさしてもあふれ出たり涙点（るいてん）からのどの方へ流れ出ていくだけです。

### 4、錠剤とカプセルの飲み方

錠剤

坂本九飲み！「見あ～げてごらん～♪」

水に沈む。ということは下を向くとどのどにひっかかる。ななめ上を見ながら飲み込むとよい。

カプセル

考える人飲み！「ロダンの考える人のポーズ」

水に浮く。ということは、下を向きながら飲む。