

国際ロータリー第2790地区 第8グループ

創立1957年3月23日

銚子ロータリークラブ会報

第3270号 2024年7月24日(水)発行



例会場 銚子商工会館5階大会議室 (銚子市三軒町19-4)

TEL0479-23-0750 FAX0479-25-8789

本日のプログラム

「ガバナー補佐就任挨拶・卓話」

第8グループガバナー補佐 伊藤 達裕様
(八日市場 RC)

※例会終了後、クラブ協議会開催

前回例会報告(7月17日)

点 鐘：寺内 忠正会長

ロータリーソング：それでこそロータリー

ビジター紹介：

千葉科学大学 看護学部 准教授 平石 皆子様



会長挨拶

皆さんこんにちは。まず、千葉科学大学看護学部看護学科 平石皆子様、銚子ロータリークラブへお越しいただきありがとうございます。後ほど卓話にて貴重なお話しの方、よろしくお願いたします。

先日、13日の土曜日に米山記念奨学委員会のセミナーに宮内龍雄会員と参加してきました。見知った顔も何人かいらっしやいまして、良い雰囲気の中、グループディスカッションでは、米山奨学金のおかげで、アルバイトが減らせて、その分勉強も含め、色々な時間が取れるとお話されました。

昨日は、補佐訪問の打ち合わせに、八日市場 RCにお邪魔したのですが、本当は八日市場 RC 例会終了後、お話しする予定でしたが、時間間違え、例会に参加することになってしまい、突然の参加にも係らずご対応いただきました。

さて本日、平石様にいらしていただいたのも、今月7月ロータリーでは、母子の健康月間です。恥ずかしながら、勉強不足で、母子と言いますと思い出すが、妻が長男を産んだ後、”お腹がすいた空いた何か買ってきて”と言われ、私的には、体力をつけてもらおうと、コンビニで焼肉弁当を買っていったのですが、”こんなあくどいのは食べられるか!”と怒られたのを思い出しました。

マイロータリーの中では、毎年、5歳未満で命を落とす子どもは、世界で推定590万人。その原因は、栄養失調、適切な医療や衛生設備の欠如など、どれも予防が可能なものばかりです。予防可能な原因で母と子どもが命を落とすことなどあってはならないと、私たちロータリー会員は考えます。すべての母子が質の高い医療を受けられるよう、そして、出産で命を落とす母親がいなくなり、子どもがすくすくと成長できるように、私たちは支援活動を行っています。とあります。少し前に、たまたま目にした記事を思い出し、調べてみました。2024/4/8の経済フォーラムの記事に、5歳未満の子どもの死亡数が、過去最低の水準に達したそうです。ほんの数十年前に比べて、5歳を迎える前に命を落とす子どもの数は数百万も減少しています。

2000年から2022年までの間に5歳未満の死亡率は半減し、一部の低所得国および低中所得国では、生存率が大幅に向上しています。国連児童基金

2024-25年度ステファニーA. アーチック R I 会長 銚子RC Email d2790@choshi-rotary.club



The Magic of Rotary

製作◇広報・会報委員会

H P <https://www.choshi-rotary.club>

東川祐太郎 大岩將道 須永清彦 林紀宏◇



(UNICEF) のデータによると、2022 年には、5 歳未満児の死亡数が過去最低の 490 万人 (27 人に 1 人) に減少し、11 人に 1 人の命が失われていた 1990 年と比較すると大きく前進しています。ですが、依然として毎日約 13,400 人の幼い子どもたちが命を落としており、このことは、特に社会から疎外された子どもたちが直面している持続的な健康上の脅威を示しています。とあります。持続的な健康上の脅威とは何だろうと思いましたが、続けて”生存率格差”という言葉が出てきます。子どもの死亡率は全体として低下しているものの、生存率に影響を与える格差や不平等は根強く残っています。貧困家庭で生まれた子ども、脆弱な地域や紛争による影響を受けている地域の子どものは、5 歳を超えて生存できる可能性はるかに低くなっています。たとえば、サハラ以南アフリカで生まれた子どもは、オーストラリアやニュージーランドで生まれた子どもに比べて、5 歳の誕生日を迎える前に命を落とす可能性が 18 倍も高いそうです。

予防または治療可能な肺炎、下痢、マラリアなどの感染症は、早産や出生児の合併症と並んで、依然として乳幼児の主要な死因となっています。このことは、特に社会から疎外された子どもたちが直面している持続的な健康上の脅威を示しています。となっております。この”予防または治療可能”の言葉の中に、我々ロータリアンの活動が”一助”になっていけば良いと考えます。今回、どの位”一助”になってるかは調べきれませんでした。マイロータリーの中に、”教育、予防接種、出産キット、移動クリニックなど、ありとあらゆる方法で母子の健康を推進しています。また、女性を対象に、HIV 母子感染の予防、母乳による授乳、病気の予防に関する教育も行っています。”となっております。私も調べきれなかった所を含め、もう少し考えたいと思いました。

後、先日のニュースの中で、この時期にしては手足口病が、ここ 10 年では最高水準の感染率だそうです。手足口病はウイルス性の感染症です。患者のほとんどは子供で、約 80% が 5 歳未満の子供と言われております。まれに大人も感染します。重症化する場合があります。新型コロナウイルスも流行っているそうですので、基本的対策をしましょう。

7/17 臨時理事会報告

- 1) 23-24 年度決算案の件 承認
- 2) 24-25 年度予算案の件 承認

幹事報告

1. インターアクト年次大会
ご案内
2. 地区補助金プロジェクトに関するご連絡
…ガバナー事務所
3. ハイライトよねやま 292
…公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
4. 7/23 WTC お料理教室シャクシュカのご案内
…銚子市国際交流協会



会員の記念日

お誕生日おめでとうございます!



大里忠弘会員
(7月13日)

泉 英伸会員
(7月12日)

寺内会長から誕生花・花言葉を贈ります!



誕生花 ♡ ニチニチソウ
甘い思い出



♡ パッションフラワー
聖なる愛

創業記念日 飯島 良春会員(7月15日)

ニコニコBOX

◇大ニコニコ 上総 泰茂会員



累積 25 年出席率 100% と通知され初めて気づきました。アクティブなロータリアンでは決してありませんが、続いているのはクラブの雰囲気と会員皆様の魅力のおかげです。

◇ 金島 弘会員

ホテルの季節がやって来ました。案内しますので連絡して下さい。遅くなりましたが、寺内年度の船出をお祝い致します。

◇ 飯島 良春会員

「吹割の滝」に 7/15、10 時に行っていました。22 人が救助されましたが、無事にそのメンバーには入らずに済みました。運は強いみたいです。

卓 話

「妊娠・出産と女性の健康」

千葉科学大学看護学部 准教授 平石皆子様



妊娠・出産による女性の身体への影響を中心に、お話ししたいと思います。

妊娠前の子宮は鶏卵大と言われていますが、妊娠後半には赤ちゃんが入る分かなりの大きさになります。妊娠中の体重増加は、赤ちゃんや胎盤・羊水以外にも、子宮自体の増大分や、血液を含む体液、脂肪などの増加分が加わり、標準で 10.2 kg になります。妊娠期間の約 9 か月で 10 kg 増加することになるため、それだけでもかなりの負荷になると想像できると思います。

そして、妊娠経過に伴って出現する不快症状をマイナートラブルと言います。子宮が大きくなると、本来そこにあるべき臓器が押しつぶされて横に追いやられることになります。子宮の上にある肺は容積が小さくなって呼吸が浅くなりますし、胃は一度に食べられる量が少なくなります。子宮の下には膀胱があるので、お小水が近くなりますし、腸も押しよせられるので便秘になったりします。

これらのマイナートラブルは、正常な妊娠経過で出現する症状ですが、それに加え、異常な症状が出現すると、治療を受けることになります。比較的多い異常として、妊娠悪阻、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、切迫流産や切迫早産などがあります。これらのうち貧血以外は、多くの場合入院を必要とし、生活の変化を余儀なくされます。

次に、出産による身体への影響についてお話しします。産後の影響について研究した結果をここに示しました。出産直後の影響としては、外陰部の痛みや尿漏れなどがあります。産後 1~2 か月ごろにも見られる影響としては肩こりや疲労感など、産後 4 か月以降も続く症状として抜け毛や腰背部痛があります。産後長期に及ぶ影響としては、身体症状以外にも、産後うつや産褥精神病のような精神的症状もあり、その後の生活に大きな

影響を及ぼします。

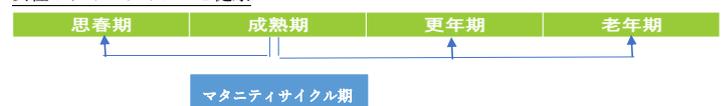
ここまで妊娠・出産について話してきましたが、ここからはライフサイクル全般の女性の健康についてお話しします。ライフサイクルは、思春期、成熟期、更年期、老年期と移行していきます。

女性の健康を考えるうえで、月経（一般的には生理と言われる。）や月経に伴う症状を知っておくことは重要です。月経中に起こる月経困難症の症状には、下腹部痛や頭痛、倦怠感などがあり、イライラや憂うつのような精神症状がみられる女性も多くいます。月経前症候群は、その症状が 150 種類と言われるほど多種多様で、身体症状や精神症状に加え、社会的症状として家族や友人への暴言もあります。月経が 7 日程度で、月経前症候群は長い人で 10 日ほど症状が続くため、人によっては、月経周期 28 日のうち半分以上はこれらの症状に悩まされることになります。

次に、更年期の健康についてお話しします。更年期は閉経前後の時期で、子どもの自立や親の介護など生活の大きな変化を経験する時期と重なります。ホットフラッシュや発汗などは更年期症状としてよく知られていますが、肩こりや易疲労、皮膚の症状なども見られる人がいます。

また最近では、プレコンセプションケアといって、妊娠前の男女がより健康的な生活を心がけることによって、妊娠・出産や赤ちゃんへの悪影響を最小限にしようという概念が提唱され、広まりつつあります。催奇形性のある感染症や薬剤使用、葉酸摂取不足が女性のその後の妊娠に影響することは以前から言われていますが、女性の体形や男性の食事や運動なども影響することが研究で徐々に明らかになり、今後もこれらの研究が推進されると考えられています。

女性のライフサイクルと健康



委員会報告

島田 洋二郎 R A C 委員長



千葉科学大学 R A C 例会・新入会員歓迎会
18 日(木)18 時~ つまみぐい食堂
お時間あればご参加ください。

2023-24 年度出席 100%表彰

年間平均出席率 83.24%



累積 25 年表彰
上総 泰茂会員

年間 100%達成!! おめでとうございます!

飯島会員・石毛会員・泉会員・金島会員
上総会員・松本会員・宮内(龍)会員
大岩会員・佐藤会員・島田会員・須永会員
高橋会員・田中会員・寺内会員 (14名)



近隣クラブ例会一覧

R C	例会場	金	点 鐘
旭	ホテルサンモール	金	12:30
八日市場	千葉興業銀行 八日市場支店	火	12:30
銚子東	銚子商工会館	火	12:30
佐原	佐原商工会議所	木	12:30
小見川	ちば醤油内	水	18:30
佐原香取	香取神宮 社務所	月	18:30
波崎	神栖市商工会 波崎支所	木	12:30
鹿島臨海	鹿島セントラルH	金	

メイクアップは事前にご連絡を☎

【出席報告】

会員総数 33名 出席計算 32名

出席 23名 欠席 9名

出席率 71.88%

欠席：淵岡君・林君・東川君・石毛君・中村君
信太君・上原君・鈴木君・吉原君



【M U】

7/16 八日市場RC 飯島君・寺内君

7/16 シートベルト・セーフティチェック
大里君・寺内君



7/18 薄暮時街頭監視 (参加 11名)

金島君・加瀬君・松本君・宮内(秀)君・村田君
大里君・島田君・須永君・高橋君・田中君
寺内君



7/18 RAC 例会 大里君・島田君・寺内君



7/23 銚子東RC 大岩君

【ニコニコ】

ニコニコ BOX	¥21,000	計	¥ 95,000
スモールコイン	¥ 2,200	計	¥ 4,275
米山 BOX	¥ —	計	¥ 2,212
希望の風	¥ —	計	¥ 24,500

次週 (7月31日) プログラム

「新入会員卓話」 中村 雅子会員

お弁当：茂利戸家(鰻重)

※例会欠席の場合は、ご連絡下さい。