



# 境港ライオンズクラブ会報

2015.07.08  
No.315

会長スローガン

『汗をかこう、失敗を恐れず、We Serve』



## 第11回こどもペーロン大会

5月6日(水)中浜港・市民艇庫300mコースにおいて第11回こどもペーロン大会を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、市内の外江、境、渡の各小学校児童や一中、二中の中学校の生徒、津山やよいICの皆さんと子供達、そして一般の体験乗船の子供や保護者など、多くの参加がありました。

子供達はペーロン協会の皆さんからペーロンの漕ぎ方指導を受けて、慣れない手付きながらも笑顔で漕いでいました。今回も10



0人以上の子供達にペーロンを体験してもらいましたが、海や川を単に危険視して近づかないのではな

く、子供達が水と親しみ、どうしたら安全に楽しく遊ぶことができるかということ学んでもらえたらと思います。



## 江戸温こどもペーロン委員長コメント

紆余曲折ありましたが、なんとか無事に大会が終了しホッとしています。

ペーロン協会の皆さんを始め大会実施に協力いただいた関係各位に感謝申し上げます。



## 新会員オリエンテーション

6月6日(土)16:00から境港商工会議所2F会議室において新会員オリエンテーションが開催された。



講師は松本元ガバナー、新会員のL.菅原、L.小畑、L.加納の出席があった。

### 受講感想

**L.菅原** 歴史のあるクラブに入会したことが分かった。自分が何ができるか早く見つけたい。

**L.小畑** ライオンズについて何も知らなかったが、ある程度理解できた。意義ある活動がしたい。

## 研修会出席レポート

「薬物乱用防止教育認定講師養成講座」  
青少年委員長 千歳茂樹



5月29日(金)、岡山にて薬物乱用防止教育認定講師養成講座が開かれ、我がクラブ

からはL.佐名木、L.千歳の2名出席してきました。

内容は基礎講座、専門講座、実践講座の3講座で構成され、密度の高いものでした。

基礎、専門講座では、医学知識、薬物乱用による身体への影響、行政事情、薬物犯罪の現状といった内容でした。驚いたのは、近年、ニュース、新聞等で度々取り上げられる危険ドラッグが人体に及ぼす危険性は、誰にも分からない未知のものであり、その使用者はモルモットマウスになっているということです。

実践講座では、認定講師の方の実演でした。ポイントとしては、対象が小中学生なので、子供に分かりやすい言葉を選び、新聞記事等リアルタイムで話題になっているものを、資料として取り入れるとより印象に残るそうです。

小中学校の現状として、授業の中にライオンズクラブの活動で時間を取って貰うことは、大変難しいことです。しかし一度ライオンズクラブの薬物乱用教室をさせていただいたら、必ず「良かった、又お願いします。」と言う返事が返ってくるので、学校関係への働きかけを行い、根気強く交渉していくことの大切さを講師の方が切に訴えられてました。マスコミで危険ドラッグの報道が頻繁にされるようになり、今では学校からの依頼が殺到しているという報告でした。

このような熱のこもった講習を終え、薬物乱用防止教室の大切さを知り、又活動として行うには、労力を惜しまず、いかに情熱を持って取り組まなければならないか、を痛感しながら帰路につきました。

## 6月第1例会より 入会式

6月3日(水)、久しぶりの男性会員の入会式が行われた。L.加納の今後のご活躍を期待しています。



## 新会員紹介



かのう けんじ  
加納 健司 さん  
(勤務先・役職)  
有限会社 第一水産  
代表取締役



## 336複合地区第61回年次大会

「336複合地区第61回年次大会に参加して」  
第1副会長 永見純一



5月23(土)・24日(日)に高松市で336複合地区第61回年次大会が開催され、

松本元地区ガバナー・柘地区青少年委員長・次年度3役の5名で行って来ました。

23日昼前に境港を出発、高松到着後さっそく名物讃岐うどんで腹ごしらえ、その後松本元ガバナーの提案で高松港の周辺をランニング。玉藻公園、ハーバープロムナードを走り、海岸から500m位延びた防波堤の先端の灯台まで行ってみました。堤防は板張りのおしゃれな床で途中にベンチも有り、ゆったりと海を眺めたり、魚釣りを楽しむ人もいました。境港にもこんな所があっても良いな、なんて思いながら海を眺め気持ち良く、あっという間の一時間ランニングでした。

いい汗かいた後はお楽しみナイトタイム。松本元ガバナーは複合地区大会前夜祭に出席のため別行動、我々4人は柘委員長の知人で地元美人県議さん紹介の店で前夜祭。2次会では年次大会事務局長で、式典の司会をされると言う高松紫雲LCの長尾知彦さんと一緒になり遅くまで懐かしの青春歌謡で盛り上がりました。



翌日の大会は港のすぐ近くにあるサンポート高松という県の立派な

施設で開催されました。二日酔いの面々でしたがとりあえず会場に足を運び、受付そして選挙、分科会、総会と真面目に出席して今回の任務を果たしました。式典の方は少々フライングで、松本元ガバナーを壇上に残して会場を離れフードコートへ、元気の素を補給

してまた会場に戻りましたが、昨夜の長尾さん歌い過ぎで少々シワガレ声ながらもしっかり大役をこなし無事式典終了。楽しい2日間でした、参加の皆様お疲れ様でした。

来年の複合年次大会は松江で開催されます。近くですのでは是非皆さん参加してください。

## 今月の三本松会長



6月第2例会にて退任のご挨拶をされる三本松会長。一年間お疲れ様でした。

それにしても最近だんだん声が大きくなってきた(うるさい?)ような気がします。

## 6月第2例会より



旧三役に花束の贈呈



永見新会長から、会長スローガンの発表がありました。

「和を深め笑顔で拓げる奉仕の輪」です。解説は次号で?

## Dr 芋太の健康メモ (第8回)

医師や薬剤師が、風邪薬を飲まないのはなぜなのか。



風邪程度だと、薬を飲まない医師や薬剤師も多い。なぜ風邪に薬が効かないのか。

本当の風邪の直し方についてまとめた。

### 『風邪の原因は？』

かぜ症候群の病原体は90%以上がウイルス感染である。症状は熱、頭痛、発熱、悪寒、鼻汁、咽頭痛、咳、声枯、食欲不振、下痢、嘔吐などであり、風邪本体に有効な薬はない。

(1) かぜは自然に治るもので、薬で治るのではない。

(2) 普通は2~3日(長くて1週間)で治るが、まれに2週間程度かかる場合もある。

(3) ほとんどがウイルス感染であり、インフルエンザを除いて、有効な薬は存在しない。

(4) 抗菌薬(抗生物質)はウイルスには全く無効である。

### 『風邪をひくとなぜ熱が上がるのか？発熱の意義は？』

発熱は一種の生体防御反応であり、人体はあえて体温を高めることで免疫力を上げている。白血球は病原菌に対する貪食・殺菌能などを有しているが、体温が平熱よりも1度下がると30%以上働きが低下し、逆に平熱より1度上昇すると5~6倍の働きをする。

### 『市販薬の効果について、考えてみよう！』

『風邪薬』とは、風邪の症状を緩和するための薬であって、治す為の薬ではない。

熱を下げる、咳を止める、くしゃみ鼻水を出なくするなどであり、決して風邪を早く治すわけではない。「効いたよね！早めのパ

口！」とCMが流れるので、風邪薬を飲むと風邪が早く治ると勘違いさせられている。一種の詐欺まがいなのである！

### 『抗菌薬はなぜ効果がないのか？』

ウイルスと細菌は全く異なる生物であり、抗菌薬と抗ウイルス薬は全く異なる薬である。インフルエンザ、水ぼうそうなどウイルス

性疾患に対しては抗ウイルス薬が有効な場合があるが、細菌感染には抗菌薬が有効、様々な細菌に対応して、数十種類の抗菌薬が存在する。

### 『ウイルス性疾患と細菌感染症、抗菌薬が効くのはどっち？』

ほとんどの風邪はウイルス性によるものであり、「風邪」に効く薬はない。風邪を引いた時には自宅で静養しているのが一番だ。

### 『風邪には抗生物質は効かないのに、病院で多く処方され、耐性菌出現の原因となる』

抗菌薬は細菌には効くが、ウイルスには全く無力であるにも関わらず、病原がウイルスである風邪症候群に対しても安易に抗生剤が処方され、その使用量は他国に比べて突出している。抗菌薬は病原菌だけでなく、体内の



内のビフィズス菌などの有用菌をも皆殺しにしてしまうので腸内環境を悪化させ、病気の治癒に必要な免疫力を低下させてしまう。

### 『では、効果があると感じるのはなぜなのか？』

ある患者さんに「この薬を飲めば、風邪は簡単に治るらしいよ」と言って、ただのシロップを飲んでもらうとする。すると、患者さんによっては、その言葉を信じ、本当は効果が無いただのシロップなのに、身体が「効果がある！」と感じ、結果的に体調が好転することがあり、その現象をプラセボ効果と言う！ただ騙されているだけかもしれない！？

発行 境港ライオンズクラブ

編集 PR会報委員会

責任者 山本 博敏

事務局 〒684-8686

境港市上道町3002

境港商工会議所内

tel 0859-44-5477 fax 0859-44-2313