

Yonago East Weekly



【数は力なり、継続も力なり、親睦は結束を生み、結束は大いなる力なり】

- 創立/1968年4月24日 ● 事務所/米子市西福原1-1-55 スマイルホテル米子 TEL(0859)32-5531
- 例会日/水曜日12:30~13:30 ● 例会場/A N A クラウンプラザホテル米子
米子市久米町53-2 TEL(0859)36-1111
- 会長/伊藤慎哉 ● 幹事/林 俊一 ● 会報/牧田継夫

出席報告 会員数：110名
 出席数：69名 欠席数 34名
 出席免除会員 7名：荒川(雄)君 杉原(弘)君
 新納君 宮本(守)君 高橋(孝)君 小谷君 植田君
 出席率 68.22%

**年次総会 出席57名
 メークアップ**

- 11/20 井上玲子君 (大阪西南RC)
- 11/20 会員18名 (第2回家庭集会：GOCHI)
- 11/22 会員4名 (米子RC)
- 11/23 会員17名
(米子東RCゴルフ同好会秋コンペ)
- 11/24 永島正道君 (岡山県インターアクト指導者講習会
：岡山水島工業高校)
- 11/25 中元君 (DWCSプロジェクトミーティング：ZOOM)
- 11/25 会員 7名
(米子南RC)



スマイルBOX 24,000円 (607,000円)



主夫人誕生日祝：伊藤慎哉君 松田君
 結婚記念日祝：宮本守君 伊藤慎哉君 西村正男君
 船田君 漆原君 荒川圭三君 秦野君 鷺見康平君
 牧田君

【幹事報告】

- ・本日、例会後年次総会13：00～
- ・本日、職場訪問 (株)ジョイアーバン 井上玲子君
- ・東京印刷 杉原会員より2025年度カレンダー
 いただいております。

【12/4 (水) プログラム】

「ロータリーの友」雑誌委員会 鷺見康平リーダー
 「私の職業」高橋宏之君 例会後、指名委員会



- ・当クラブ 休会
12/18 12/25
- ・他クラブビジター受付
- ・境港RC (12/17)
- ・米子RC (12/20)
- ・米子中央 (12/12・12/19)

【会長挨拶】



皆さん、こんにちは。本日は年次総会と職場訪問のため、例会が短縮でございまして、職場訪問は井上玲子会員のジョイ・アーバンにお世話になります。よろしく願いいたします。職場訪問ということで私の職業分類は消化器内科なのですが、消化器トラブルの患者さんはあまり多くはないんです。私、伊藤内科胃腸科医院で最も患者さんが多いのは高血圧の患者さんです。高血圧の患者さんに話をすると、いわゆる定型分がありますが、血圧は結局は水圧なんです。水圧プレッシャー(血圧)イコールVR、物理の公式でP=VR。簡単な公式なんです。Vとは容量(ボリューム)。Rとはレジスト抵抗、つまり容量かける抵抗。血圧でいうところのVというのは全血流量。Rというのは抹消血管抵抗ですが、全血流量は塩でしか決まらない。血液というのは0.9%の食塩水、海水が3.5%で大体海水の3分の1ぐらいの濃度で塩をどれだけ入れて0.9%の食塩水を作れということになり、塩が少なければ全血流量は少ない。一般的にある程度必要な食塩は決まっていますので、大体日本人の平均で1日7gぐらい。ただ平均日本人の摂取量14gとか13gぐらいを皆さんは摂られているようで、必要な塩分量は7gで、過剰な塩は腎臓でどんどん捨てますが、腎機能が弱くなる高齢者は塩を捨てる力が弱くなっているため血圧が上がっていきます。年をとると血圧が上がっていく傾向にあります。ボリューム×末小血管抵抗なんです。末小血管抵抗というのはとんでもなく、いろんな因子があるんですよ。体格であるとか肥満であるとか、脂肪細胞動脈効果一つを改善してもそのほかがうまくいかないと、結局、2つの数字の掛け算で塩だけが一番単純な片方の掛け算の数なので、塩を控えるというのが血圧の一番いい方法だという話を患者さんにしております。皆さん、血圧はいかがでしょうか。なるべく塩分を控えめに、健康に、またロータリーに通ってください。今日の解説はこれで終わります。ありがとうございました。

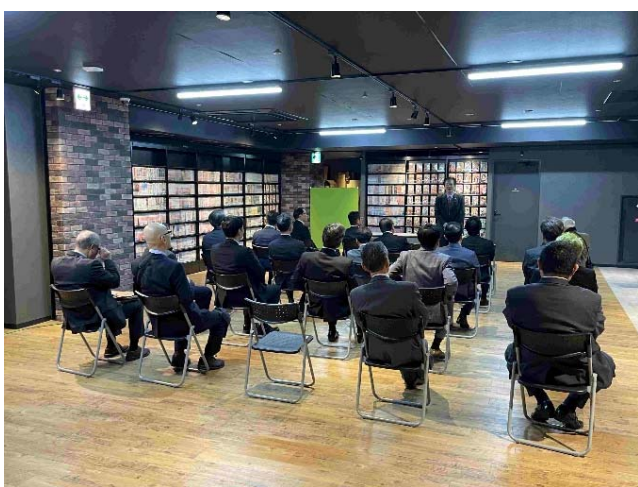


THE MAGIC OF ROTARY

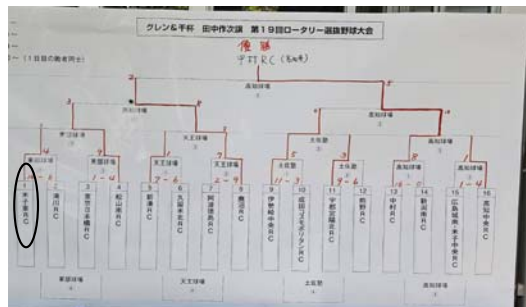
～未来への懸け橋をつくらう～



District 2690



2024.10.18-20 第19回グレン&千杯 選抜野球大会



2024.11.4 オレンジリボンたすきリレー




子ども虐待防止
オレンジリボン運動



2024.11.10 第22回米子市中学生作文コンテスト

