

最近、われわれの身边で心筋梗塞で亡くなったとか、狭心症で悩まされているとかの話しを聞くにつけ、どうして心臓病が多くなったのか疑問が生じてまいります。われわれの収入も昔に比べよくなり、それで生活様式も西洋化され、食事内容も変わって肉とか乳製品を沢山とるようになってきました。それが心臓病の多くなった原因でないかという説をたてる方が多いわけでありませう。厚生省の発表によつても、心臓病は、昭和33年以来、卒中・ガンに続いて死亡の第3位になり、しかも、年々増加している事実が証明されております。お話しを進めるうえで先ず、心臓の働きの仕組みを簡単に申し上げます。

心臓から動脈、静脈と出ていて、これを循環系と呼び、人体にとつて都市でいえば、上下水道のような大切な役目を果しております。

心臓の1回の収縮で約80ccの血が大動脈に押し出され、最後は、毛細血管に入り、体内の組織に酸素と栄養を送り、これが静脈性の毛細血管になりまして、末端の老廃物や炭酸ガスをとり入れて右心に帰り、ここから肺臓に送られますが、肺胞内でガス交換を行なつて、きれいな血になつて左心房に帰り、左心室から全身に送られるわけでございます。

心臓自体は、一度心臓の外に出た血管から別れた冠状動脈で養われております。心臓病の原因には、いろいろございますが、動脈硬化性のものと、高血圧性のものについてお話しします。動脈硬化性心臓病ですが、先程お話しした冠状動脈は、年をとつたり、不摂生が重なると硬化現象を起こすことがございます。

硬化だけでなく、管の内側にコレステロールが沈着して、内腔が狭くなつたりして、その支配下の心筋に十分な酸素が補給されにくくなる状態が続くと、心筋が痛みを訴えてまいります。

これが狭心症、痛みは突然やつて来て、我慢ができない程のものでございませう。狭心症は、一過性につまるのですから元に戻り、絶対に死なないということですが、それが進んで完全につまつた状態となると、その先は血液が全く行かなくなるので、その先の筋肉は死んでしまい、これが心筋梗塞で死の危険が多分にございませう。

年をとりますと、時々心電図やコレステロールの測定をしてみても、普段の注意が必要かと思ひます。

狭心症は、運動や精神緊張の時に多いのでありまして、これは、そのような時心臓がよく新しい血を必要とするのに冠状動脈が細くなつたり、つまつたりして酸素欠乏が生じて、痛みが起こるわけですね。

狭心症の痛は5分～10分で、これ以上続くものと心筋梗塞ですが、決定的な診断は心電図による外なく、しかも、負荷心電図が万全の方策と思われませう。

狭心症は安静にしているだけでなおる場合もあり、ニトログリセリンを舌の下に含むだけでなおるのですが、心筋梗塞は、先生方の手にかからなければいけません。

食物はなるべく流動食にして、冷めたいものを急に飲むことは避けなければなりません。ただ、慎重になるのは結構ですが、回復期には適当な運動をして、心筋の血行を良くするにはいけません。動物性脂肪を摂りすぎないようにすることが大切です。

次に、高血圧性心臓病ですが、高血圧のときには余計力をかけないと、心臓が働けなくなつてしまいます。そのため心臓肥大となり、長い間には心不全となります。

こうなると治療しなくてはなりません。血圧を下げて心臓の負担を軽くしてやることを第一に考えなくてはなりません。患者としては先ず、減塩食を摂る必要があります。十分の治療も必要ですが、普段の食事に十分注意していただきたい。

いか・たこ・貝類などコレステロールが多い食物はなるべく避け、さしみで一杯ということも、ほどほどにという次第でございませう。

次回例会日 6月3日です。

REVIEW AND RENEW (F・コンウェイR.I.会長)
再検討し 刷新しよう



1970. 6. 3

1969～1970 第46号

第301回例会



菅原 靖 会員

本日のプログラム

卓話「会 務」

平野 会員

◎出席報告

45.5.27 会員数 46名 出席 33名 欠席 13名
前回出席 会員数 46名 出席 35名 欠席 11名 メーキャップ 10名
出席率 97.83%

他クラブ状況 函館R.C. 89.26% 函館東R.C. 96.20% 函館五稜郭R.C. 97.06%

第300回例会記録

◎司 会 木屋守迪副会長 ◎斉 唱 奉仕の理想

◎ピジター 池内作治君(小樽南R.C. 紙販売)

函 館 R.C. 小野俊男君外 7名

函 館 東 R.C. 太秦康光君外 8名

函館五稜郭R.C. 西村君

◎卓 活 「貝」 お金もうけとお色気

沖繩県会
会 員

今迄1年間プログラム委員会のお手伝いさせて貰って来ましたが、いよいよあと2回を除けばあとは定型的なプログラムのみでホットしております。中でも辛かったことは、卓話の途中で座を立つビジター、クラブ員の時、特に外部のスピーカーをお願いした時等は何か自分が申訳ないことをしたみたいなきがしました。

来年度からは親睦委員会の方を引きうける事になりましたが、東クラブで途中帰えられるビジターには、ニコニコボックスに100円を入れて頂く事になっているとの事ですので当クラブでもその方法をとらして頂きますので宜しくお願い申し上げます。

又、スピーカーが来られるかどうか非常に心配で姿が見えるまでは気のもみどうです。従って私みたいに気の弱い者はストレスでノイローゼになってしまうのではないかと考えた事も再々あります。実は今日も非常に期待して頂ける話をスピーカーをお願いしてあったのですが、突然お断りの連絡があったので平野副委員長にご相談致しましたら、「貴方うまくなにかやれるでしょうから」と云う事で止むなくと云う事になった次第で誠に申訳ありません。それから愉快であった事は、全然お話の途中に立った人がなく何れも学校の先生のスピーカーをお願いした時で、流石は人を教える身だと感謝したり感激したりしました。前置はこの辺で中味に入りたいと思います。

以前深瀬前会長より、貝について関心があったかと聞かれた事がありましたが、ないと答えたら、貝殻は集めて見ると非常に面白いものだと言われましたが、成る程集めだして見ると面白いし、それに金のかかるものだという事も判りました。貝は南に行くほど美しく、きれいになる、例えば房総半島辺のものであるとか紀州白浜のもの等、いろいろ色のきれいなものもあります。

又、そうした所には貝のコレクションマニアがいて、其処ではとれない貝までもっていたり、或は貝佃工等にして売っています。沖繩系部落の人は海に潜るのがうまく、貝をとるのも上手です。その貝は京都あたりの昔からあるお寺の柱に象眼としてはめ込まれたりして仲々歴史的にも評価されています。そのような事からも沖繩の貝のついた切手は返還

になったら無くなるでしょうから、今の中に興味のある方は集めておかれたら値打ちが出る事と思います。

香港にも美しい貝があります。米国には貝の美味しいおすしもあります。函館博物館に高川鉄二氏が貝の展示会をやっているのです、是非一度見ておかれたらよいと思います。

是れは主として北国の貝ですが素朴で底光がしています。

貝には何万種類もありその蒐集は大変であるが道南地方だけでも3,000種位ある様であるが大凡そ分類すると、1)二枚貝、2)巻貝、3)その中間の角貝となります。蛤、カキ、アコヤ貝は二枚貝で、さざえ、あわび、つぶは巻貝になります、海ばかりでなく淡水にいるタニシヤシジミ等の貝もあり、水のない処にいる貝としてカタツムリ、貝殻のない貝として、なめくじもあります。

又、既に絶滅しているアンモナイト等は、約20億~8億年位前の地層から発見されています。

貝の用途としては、食用にされる外に飾り物等にされて、その美しさを以て人々の目を楽しませ、又芸術的な価値を高めています。

メキシコ貝、アコヤ貝、アワビから真珠がとれますが珠の大きさが6%以上ないと真珠といわない相です貝佃工は色々なアクセサリーに使われます。家具や建具の塗物に貝をはめ込みラテンとして鑑賞されています。その他墓石等にも入れられています。その他貝は文学的表現にも種々使われていますが、例えば「私は貝になりたい」「桜貝の歌」とかありますが、閉ざされた状態でなく、前向に広く展開された状態で使われたいものです。

貝は昔から私共の生活に深く喰い込んで、私達の歴史と共に歩いて来ていますが特に大昔は石を通貨として使われていましたが、大きく重いので貝を使う様になったと聞いて居ります。中国の夏、殷、周の中頃迄貝が貨幣として使われており、例の銭亀沢で見出された古銭はその後の頃のものであろうかと思われまます。従って大切なものには必ず貝の字がついております。(以下若干貝にまつわるお色気、金もうけについてのお話がありました省略)

過ぎてしまえば早いもので「光陰は矢の如し」というとおりである。北クラブのウイクリーも300回を迎えた。その間クラブ会員も、他地区に転出された方、健康上やめられた方、不幸他界された方々と、クラブでの有力な方々ばかりで、惜しまれる方が退会された。そして新しい有力な方々を迎え、現在は46名となった。

年々北クラブは、新しい力で向上しています。北クラブはまことに特色あるクラブへと発展して来た。しかしながら、まだまだ立派なロータリーとは申せないところがあります。今後はもっと反省して新しい力を、より好い方向はもってゆきたいものです。

それにつけても自分が会長の時(1967年)ロータリーニュースに、次のような記事があったが、再紹介して何時までも玩味すべきことばとしたいものです。『2+2が4以上となる時』

ロータリークラブは各種の異った関心、能力、好奇心、好き嫌い、其他無数の相違点を持つ人々によって構成されている。これらの人々が相結合して働き、共働業的な機能を果たす時。各人別々の働きをもってしては到底達成することのできない大きな成果をあげることができるものである。かくして人間関係においては2+2は4以上となるのである。

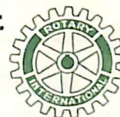
これがクラブを成功に導く一つの要因と思われる。

300回を迎え北クラブの今後の活動を一層期待したいと思います。

6月の出席は月間100%で

次回例会日 6月3日です。

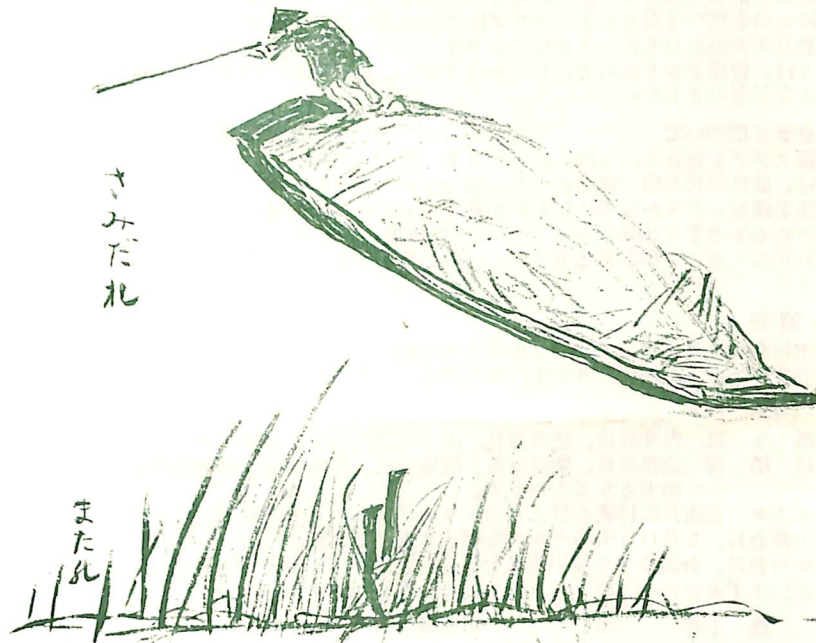
REVIEW AND RENEW (F・コンウエイR.I.会長)
再検討し 刷新しよう



1970. 6.10

1969~1970 第47号

第302回例会



侯野純夫会員

本日のプログラム

「未 定」

◎出席報告

45.6.3 会員数 46名 出席 34名 欠席 12名
前回出席 会員数 46名 出席 34名 欠席 12名 他クラブ出席 12名 100%
他クラブ状況 函五 100% 函館 90.08% 函東 98.71%

第301回例会記録

◎司 会 木屋守迪副会長 ◎斉 唱 君が代、奉仕の理想