



帯広西ロータリークラブ

第2074回例会

会報

2015.1.15



■RI第2500地区テーマ■

誠心誠意

Service With Sincerity



■クラブ・テーマ■

「絆を重んじ、信じ合い、輝やけるクラブを目指そう」

ゲスト紹介

(株)モロオ帯広営業所 所長 上田 誠 様

会長報告

飯田副会長

みなさんこんにちは。本日は平田会長がスケートの関係で欠席をされていますので、私飯田がピンチヒッターということで副会長の挨拶をさせていただきます。平田会長からは年前から1月第2例会の挨拶を頼まれていましたが、先週の新年交礼会の時に「もし来週私が風邪をひいて休んだら、どうなるのでしょうか」と尋ねたところ「佐々木副会長も出張で欠席だから、その場合は天野幹事だね」という話になり、天野幹事には鬼の形相で睨まれました。ということでこの1週間、大はやりのインフルエンザにかからぬよう、また、クラブで少し流行の骨折もせぬよう気を付けて過ごしまして、今日この場に立ってほっとしているところです。



今日は1月15日ということで以前であれば成人式でしたが、数年前からは1月の第2月曜日になりました。また、今日はどんど焼きの日で、正月の飾りを炊き上げる日ということでありまして、この1年の豊作と商売繁盛を祈念し、家族の健康をお祈りする行事として代々行われております。

実は、昨年家内と母と3人でどんど焼きに行っまいりまして、その場でおみくじを引いてきました。私も家内も大吉でして、今年はやることなすことすべてうまくいくのではと喜んでいたのですが、結果は、大吉を引いた瞬間が最高に良かったということが日を追うごとにわかってきて、半年もたった頃にはだめだったねということになりました。おみくじには大吉から凶まであり、右肩上がり右肩下りのそれぞれで変わってくるので、大変奥深いものだと感じております。今年もおみくじを引きに行こうと思っておりますが、その結果は副会長の退任挨拶の時にでも話させていただきますかと思っております。

それではおとそ気分も抜けられないような挨拶になってしまいましたが、皆さんが右肩上がりの景気の良い1年になることを願ひまして副会長の挨拶を終わらせていただきます。失礼いたしました。

会務報告

天野清一幹事

①帯広SRC・芽室RC・音更RC、7RC合同例会開催のご案内
日 時 2月13日(金)午後0時集合
場 所 ホテル日航ノースランド帯広



講師 石澤良昭氏(歴史学者(第13代上智大学学長))
～スケジュール予定～

・12:00 会食 12:40 講演
・12:30 例会 13:30 終了

※尚、帯広東RC、2月10日(火)の繰下げ例会と致します。
帯広西RC、2月12日(木)の繰下げ例会と致します。
帯広南RC、2月16日(月)の繰上げ例会と致します。
帯広RC、2月18日(水)の繰上げ例会と致します。

②帯広東RC、夜間例会開催のご案内
日 時 2月17日(火)午後6時30分
場 所 アパホテル帯広駅前

お知らせ

江口文隆ゴルフ同好会会長

沖縄遠征の締め切りが20日となっております。迷っている方はぜひ、参加のほどよろしくお願ひします。

ニコニコ献金

田中耕吾委員長披露

飯田 正行 副会長

平田会長のピンチヒッターで挨拶させていただきます。

大友 広明 会長エレクト

平田会長はだんだん笑顔になってきましたが、私はプレッシャーを感じてきております。7月からはご協力よろしくお願ひいたします。

若林 剛 副委員長

本日、健康増進委員会担当例会です。よろしくお願ひします。

金尾 剛 会員

皆さん明けましておめでとうございます。筆不精の私からニコニコ年賀状です。今年もよろしくお願ひいたします。

プログラム

健康増進委員会 若林 剛副委員長

本日、丸崎委員長が診療のため欠席なので、私が講師のご紹介をさせていただきます。本日講師にお越しいただきましたのは、株式会社モロオ帯広営業所所長の上田誠様でございます。

株式会社モロオさんは、場所は大通22丁目にあり、北海道を代表する薬品の卸の会社です。今日は「免疫力を高めるために」と題してお話をさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



ニコニコ	1月15日	8,000円
献金	累計	420,221円 (1月15現在)



会 長 平田 利器 副会長 佐々木和彦 会場監督理事 堂山 啓太 発行：広報委員会
幹 事 天野 清一 副会長 飯田 正行 プログラム委員会理事 久保 且佳 委員長 森 房明 (副)立崎 貴之



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

「免疫力を高めるために」 株式会社モロオ帯広営業所 所長 上田 誠 様



株式会社モロオ帯広営業所所長の上田誠です。本日はよろしくお願いたします。

中身に入る前に恐縮ですが、弊社のご紹介をさせていただきます。私は一昨年帯広に赴任したのですが、それまで帯広とは一切縁もゆかりもなく、旅行で来たこともなかったのですが、

寒いけれど土地も道路も広く、天気も良く、住みやすそうなところだという印象を持っていました。

株式会社モロオは旭川を發祥の地としており、大正6年に創業し、2017年には創業100周年を迎えます。

モロオという屋号は創業家の名字（師尾）から来ており、事業内容は医薬品の卸をしております。医薬品の他にも検査の試薬とか健康食品、コンピューターシステムの開発及び販売、福祉用具のレンタル及び販売などを行っております。従業員数は560名で帯広支店はパートも入れて25名の体制で活動しております。

製薬メーカーで作られた薬を在庫し、医療機関へ配送するといったことが我々の仕事で、現在道内に同業者が6社あります。我々の使命は、必要な時に必要な量を的確に提供するということであり、当社では道内に16の物流拠点を置いており、22の営業所を構えております。資料としてお付けしました道内企業における創業100周年企業の売上高の一覧をご覧ください、売り上げ1000億企業が稀であることがお分かり頂けると思います。

当社は経営理念「ヘルスアンドライフの総合企業、モロオを創造する」を掲げており、地域密着型の企業として北海道の地域医療に貢献することをこれからも努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

それでは本題に入らせていただきます。まず、免疫力とは？ということですが、空気中にはたくさんの病原体が漂っています。病原体が体に侵入してくることを感染と言いますが、我々の体には免疫力を備えておりますので、病原体が侵入してきてもすぐに病気になることはありません。免疫とは病気（疫）から免れるということで、病気から体を守り健康な状態を維持する力がすなわち免疫力であります。

免疫力を高める方法としては、免疫力を高めることと、免疫力が低下する原因を取り除くという2通りがあげられます。免疫力が低下する原因としては、年齢よりも生活習慣や心理状態によるところが大きいといわれています。例えば、仕事が忙しくなると疲れて風邪をひきやすくなる経験は誰しもあると思いますが、これはストレスで免疫力が落ちているのが原因であるといわれています。ですから体にやさしい生活を心がけることが、免疫力の低下を防ぐことにつながります。

免疫力テスト

- 1・食事の時間が不規則である
- 2・食欲があまりない
- 3・好き嫌が多い
- 4・睡眠不足気味である
- 5・体を動かす機会がほとんどない
- 6・風邪をひくとしばらく治らない
- 7・口内炎がよくできる
- 8・皮膚がただれることがある

- 9・体に冷えを感じる
- 10・頭痛がする

はいが

- 2個以下：もともと免疫力が高い
- 3個～6個：少し免疫力が下がっている
- 7個以上：免疫力が下がっている

免疫力にもスイッチがあり、朝スイッチが入るので必ず朝食をとること、昼は免疫力が活発に働くので良質のたんぱく質を取ること、夜はオフになるのであまり重くない食事にして体を休めることが重要です。



免疫力を高める食べ物として「まごはやさしい」をぜひ、覚えて帰ってください。

ま⇒まめ（豆腐・納豆） ご⇒ごま は（わ）⇒わかめ（ひじき・のり等の海藻類） や⇒やさい（特にカボチャ、にんじん等） さ⇒さかな（特に青魚） し⇒しいたけ・しめじ等のキノコ類 い⇒いも（こんにゃく）

魚と肉を比較するとどちらもタンパク質を含んでいますが、魚には細胞を作るアミノ酸を豊富に含んでいるので、免疫力を高めるには魚の方が良いといわれています。特に青魚には不飽和脂肪酸というものが含まれていて、血液をサラサラにする効果があり、DHAやEPAを含む薬品も多く作られています。

アルコールと免疫力の関係については、飲みすぎて肝臓に負担がかかると免疫力が落ちることに繋がるため、適量に控えてほどほどに済ませることがポイントです。適量とは個人差がありますが、日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎1杯、ワイングラス2杯と言われており、週2日は休肝日を作ることも重要です。

免疫力を高める生活習慣ですが、免疫力を低下させる最も大きな要因はストレスですので、疲れをためたり、ストレスを抱えてイライラするとあっという間に免疫力が低下してしまいます。ストレスを抱えないためには気分転換することが重要で、一つの方法として、ツボを刺激することが良いといわれています。手軽な方法として手の指のツボを刺激するというのがありますが、片方の指の爪の付け根をもう片方の手の指で挟みこんで刺激する方法があります。ただし、薬指だけは避けたほうが良いそうです。ツボを刺激する効果はあるのですが、薬指だけはリラックスできないということが文献として載っていました。

ストレスの他に免疫力を低下させる要因として、冷え症（防止するためには体の中から温める＝生姜湯等）・胃もたれ・便秘・睡眠不足があげられるので、いろいろな対策を講じてこのような状態に陥らないよう気を付けてください。

最後に免疫力を高める方法としてだれにでもできる、笑うということの日頃心がけてください。笑いが免疫力を活性化しますので、声に出して笑わなくても笑顔を作るだけで効果もあるそうです。

以上で私のお話を終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。