



週報



国際ロータリー会長
ステファニー A. アーチック
会長 伊東眞知子 第2720地区ガバナー
幹事 石橋 春明 三村 彰吾
大分第4Gガバナー補佐
佐藤 憲幸
地区スローガン



大分城西ロータリークラブ

クラブスローガン「クラブを愛しましょう！ー共に 親睦と奉仕をー」

寛容な心で、ロータリーの未来、そして若者の未来を考えよう。

<四つのテスト> 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

出席 報 告	4月 2日					例会日	水曜日 12:30～13:30	編集 担 当	4月	寺崎直史
	会員総数	出席者数	出席率	ゲスト	ビジター	例会場	ホテル日航大分オアシス7		5月	中村智美
	29 名	25 名	86.21 %	0 名	0 名	ホームページ	http://oitajosairotaryclub.com		6月	吉岡尚美
事務局 〒870-0021 大分市府内町トキハ会館4階 TEL 097-532-0611 FAX 097-532-8386 Eメール oitajosairc@mist.ocn.ne.jp										

2024-2025	第28回例会	4月16日	No.1588	環境月間
◆本日のプログラム（4月16日）			◆今後の例会予定	
12:30	点鐘		●4月23日（水）	青少年奉仕出前セミナー
	ロータリーソング「それでこそロータリー」		●4月30日	定款第7条第1節に基づき例会取りやめ
	ゲスト・ビジターの紹介	伊東眞知子 会長	●5月7日	定款第7条第1節に基づき例会取りやめ
	会長の時間	伊東眞知子 会長	●5月14日	クラブ協議会②今年度を振り返って
	出席報告及び幹事報告	石橋春明 幹事	●5月21日	ゲスト卓話
	ロータリー情報	R情報担当委員	●5月28日	クラブ協議会③次年度委員会ごとの奉仕計画の協議
	委員会報告	各 委 員 会	●6月4日	ゲスト卓話
	スマイルボックス	会 員 各 自	●6月11日	クラブ協議会④次年度奉仕計画の発表
13:00	社会奉仕出前セミナー		●6月18日	感謝のつどい
	『社会奉仕活動RCCについて』		●6月25日	定款第7条第1節に基づき例会取りやめ
	地区社会奉仕部門		●職業奉仕3分スピーチ	
	吉岡 尚美 副部門長 藤古秀雄 委員		眞上 晋 会員	
			(4/23) 衛藤会員 (5/21) 山本会員	
◆今週のお祝い（4月16日）				
●在籍記念日				
	廣瀬舜一会員	H2年4月22日（35年）		
	佐藤俊治会員	〃		
	工藤 隆会員	〃		
	岩尾隆志会員	〃		
●創立記念日				
	園田哲史会員	(株) 大分県セキュリティセンター S61年4月17日		
●配偶者誕生日				
	山本真一会員	美保夫人 4月19日		
◆ゲスト・ビジターの紹介（4月2日）				
●ゲスト	ナシ			
●ビジター	ナシ			
◆幹事報告（4月2日） 幹事 石橋春明				
【幹事報告】				
・本日ガバナー月信4月号を回覧しております。				

・4月のロータリーレートは1\$=150円です。
・来週は4/11/（金）18：30～大分モノリスにて創立記念例会の為、4/9（水）は例会変更で例会がありません。
お間違いのないようご確認お願いいたします。
・4/6（日）10：30～（9：30登録開始）地区研修・協議会がホルトホール大分で開催されます。出席者は山本会員・吉岡会員・原田会員・衛藤会員・岩田会員・河野会員・伊藤秀海会員・高木会員・神野会員・寺崎会員・伊東眞知子会員の計11名です。
今お名前が呼ばれた皆様には、3/31に事務局より当日資料をダウンロードするURLがついたメールをお送りしておりますので、必ずご確認と資料のご準備を各自でお願い致します。

◆委員会報告（4月2日）

R情報担当リーダー 佐藤俊治 会員

伊東会長年度 下期 家庭集会の開催

議題 会員数 40名を目指すために、どのような会員増強活動を行えば城西クラブの魅力が伝わり仲間が増えるでしょうか。

グループ分け

リーダー 幹事 会員

A	廣瀬舜一	眞上 晋	伊東眞知子	中山省悟	奈須敬司	首藤哲也
B	佐藤俊治	園田哲史	佐藤憲幸	高木昭信	岩田和久	原田隆雄
C	工藤 隆	寺崎直史	伊藤秀海	武居光雄	中村智美	河野浩二
D	岩尾隆志	衛藤祐介	仲道俊寿	石橋春明	神野寛明	
E	木下光一	山本真一	芳崎一郎	松田尚美	吉岡尚美	二宮浩司

期間 2025年4月～2025年5月末まで

各グループの幹事は、会場設定、日時設定を行い、家庭集会を開催してください。

日時と会場が決まりましたら、事務局に連絡をお願いします。

家庭集会終了後、例会において結果を報告してください。

家庭集会費用は各自負担をお願いします。

日程の都合で自分のグループの集会に参加できなかった場合は、他のグループ集会に参加してください。

◆ロータリーの友4月号紹介 寺崎直史会員

P7 特集 環境 目指せ！防災のTKB48 避難所のストレスをいかに減らすか

P37 ロータリーあるある相談室

裏表紙（内側）学びとひらめき。

◆スマイルボックス（4月2日）

石橋春明 会員 15口

皆様からのご厚意、ありがとうございます。ありがたく頂戴いたします。

そしてこれをそのまま城西クラブに寄付させていただきます。

武居光雄 会員 5口

皆様のおかげで、病院開設25周年を迎えることができました。感謝。

石橋春明 会員 1口

3/26の結婚記念にスパークリングワインを頂きありがとうございました。大変美味しくいただきました。

◆会長の時間（4月2日） 会長 伊東眞知子

2025. 4. 2 会長の時間

みなさん こんにちは。 先日 三月三十日の「わくわく広場」では 花冷えの寒い中 朝早くから力を出していただき 有難うございました。お陰様で 盛況のうちに無事終了することが出来ました。城西クラブの皆様や 大分9クラブの皆様の結束力の強さを感じ 改めて心強い気持ちでございます。
いよいよ 四月です。RCでの新年度は七月ですが 日本では、四月は新しい年度を迎える区切りの季節であり 旅立ちの季節でもあります。旅立つ人は希望や不安などを胸にしながらか新しい生活に向けて 出発します。 又 送る人にとりましても 旅立つ人への祝福や 新天地での活躍を願う気持ち そして 寂しい気持ち 様々な感情が交錯します。

先日のイベントでも 大いに力を出してくださいました 大分RCの荻原会員も四月で新しい土地に赴任なさいました。一緒に一年間 イベント成功のため力を出した実行委員の方々が グループlineで感謝と臚(はなむけ)の言葉を投稿していました。この時期はまさに人生の大切な 別れと出会いの季節だと 読みながら私も 胸が熱くなりました。

さて 新しい生活を始めることを 出港していく舟になぞらえて「人生の船出」とも言います。茶の湯の話になりますが 茶席では 釣舟の花入れを用いて この姿を象徴的に表す扱いがあります。すなわち 舟の舳先を上座に向けて釣るのがこの姿で「出舟」といいます。ほかに舳先を下座に向けて釣るのは「入舟」、釣らずに鎖と共に床(とこ)に置く扱いを「泊舟」といいます。右の写真は 鎖が一本の方が舳先になりますが 椿が舳先側に飾っておりますので「出舟」の姿でしょうか。

『黄鶴楼送孟浩然之広陵』

故人西辞黄鶴楼 煙花三月下揚州

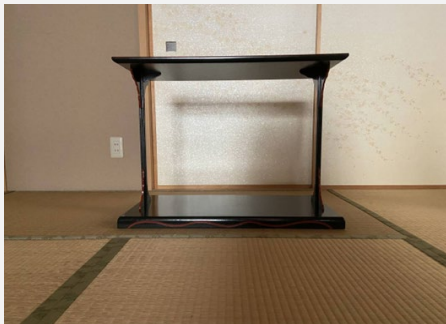
孤帆遠影碧空尽 唯見長江天際流』



上の漢詩は唐の詩人 李白が 親友の孟浩然が黄鶴楼を去り 舟で広陵に向かった際に贈った『黄鶴楼にて孟浩然の広陵に之くを送る』の送別詩です。 皆さんもきっと高校時代 漢文で 学習した覚えがあると思います。

古い友人の孟浩然が西方の黄鶴楼を去り 花咲き霞立つ揚州に下る。遠くに唯 一隻の浮かんでいる孟浩然の乗る舟の影は 青空の彼方に消えていき 空の果てまで流れる長江だけが見える。といった意味の 別れのさびしい気持ちを謡っています。

他にも自分の家を旅などで出発することを 「門出」といいますがそれはまた新しい生活を始める意味でもあります。門(かど)とは門(もん)の雅語的な表現です。門は旅立つ人にとっては出発の 残る人にとっては見送りの場となります。



又 一方では門は新たに入る

「入門」の象徴ともなり 別れと出会いを表すこともできます。茶の湯では 「台子」に成り立ちが門に由来する及台子があります。これは かつて中国で行われていた 科挙(かきょ)という官吏登用試験の合格者がくぐる門を象ったものといい 出世すること 名前に「及第」の言葉をかけており 門出を祝う時や 初釜などの茶席でよく用いられます。左上が及台子で 門を象っています。

右の様に 茶事では 棚として使います。

四月は出会いと別れ 旅立つ人 そして見送る人が いる そんな季節です。

これまでの感謝と

新しい道を行く人への期待を込めて

大切に過ごしたいものです。



◆卓話の時間

・二宮会員の卓話



大分城西ロータリークラブ

二宮 浩司

職業：内科医（開業医）

趣味

1. ゴルフ



87年1月1日の初詣で大吉

・令和7年3月16日
佐伯医師会ゴルフコンペ
83(39, 44)ハンデ24NET59

・令和7年3月23日
泰平会ゴルフコンペ
89(45, 44)ハンデ24NET65

趣味

2. ペット

トイプードル 男の子



今年の5月で5歳



保育園

朝8時過ぎにお迎え



夕方7時頃に帰宅



保育園の様子

先生と過ごす



お友達と過ごす



保育園の様子

好きなおもちゃで遊ぶ



お友達と遊ぶ



保育園の様子

お勉強（トレーニング）



お散歩や遠足



保育園の様子

行事

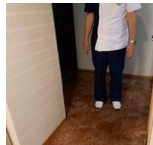


プール



保育園から帰宅

保育園から帰宅時

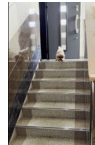


帰宅後



保育園に登校しない日

お留守番



夜お散歩に



休日

お散歩



ドライブ



最近増えている
長引く咳について



当院では、毎日咳の患者さんが来院しますが

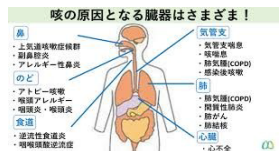
・長引く咳か？と思っていたのに、ずーっと咳が止まらない。喉の腫れが上ったり、人前でしゃべったりすると咳止むので難儀なんだな……。これでもしかして難儀じゃないのかな？ どうやったら止まるんだらう？

・この咳はコロナだったのか、去年大流行し、過去最多となったマイコプラズマ肺炎だったのだろうか？

などといった、咳以外の症状は良くなったけれど、咳だけがなかなか良くならないと言っていて、受診される患者さんが増えている。



咳といっても、単なる風邪によるものから、アレルギー性のもの、肺がんなど重い病気があるものまでさまざま



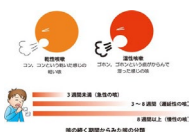
長引く咳について知っておくべきこと

◆その咳が続いても良いのかを見極めるポイント

1. 発症から3週間未満か3週間以上か
2. 痰が出るか出ないか
3. 咳の音は
4. 咳が出る時間帯は

・この4つが重要なポイントになる

★3週間以上咳が続く場合は、病院を受診しましょう



◆「3週間」が分類の目安

種類	咳が続く期間	原因となる病気
急性性咳嗽	3週間未満	風邪、インフルエンザ、急性気管支炎など肺炎、肺結核、肺がんなどの重い病気が原因の場合もあるので、X線検査で確認します。
遷延性咳嗽	3週間以上	喘息、アトピー性咳嗽、副鼻腔炎、気管支拡張症、胃食道逆流症、慢性気管支炎、感染後咳嗽など
慢性性咳嗽	8週間以上	

◆咳の音

咳の種類	咳の様子	痰
乾いた咳（乾性咳嗽）	「コンコン」「ケンケン」「コホコホ」	出ない
湿った咳（湿性咳嗽）	「ゴホゴホ」「ゲホゲホ」	出る

◆咳の種類＝痰が出るか、出ないか



◆咳が出る時間帯

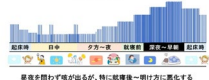
1. 咳喘息

咳喘というのは、呼吸がビュービー、ゼイゼイなる病気で、咳が続く咳喘息という病気がある。

特徴は、明け方に咳が出やすい、子供の頃に喘息の症状があった人、風邪を引くといつも咳だけが長引く人、などの特徴がある。呼吸器内科（一般化呼吸科）がメインと咳が治る。

この場合、気管支喘息に使う吸入薬や気管支拡張薬がよく効く。

咳喘息/喘息



昼夜問わず咳が出るが、特に就寝後～明け方に悪化する

◆咳が出る時間帯

1. アレルギー性咳嗽・アトピー性咳嗽

この咳の特徴は、何となく喉がイガイイとする状態が続く、寒いとき、風を吸ったとき、運動などで咳が起こりやすい、時間帯は、夜間になったときから、明け方まで咳が出やすいという特徴がある。この場合は、アレルギーの薬やアレルギーの薬が効く。

アトピー性咳嗽 アレルギー



日中主体的で夕方～夜にかけて悪化するが、就寝中は出ない。

◆咳が出る時間帯

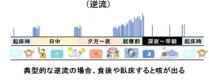
4. 逆流性食道炎に伴う咳

これは、胃酸が逆流して、喉まで上がってくる刺激で出る咳。

特徴は、胸やけや胸の痛みを伴ったり、朝起きたときに咳が出やすい、食後の胸に咳が出やすい、などの特徴がある。また、胸やけは胸の奥に合せている。咳は、胸の奥に合せている。咳は、胸の奥に合せている。

この場合は、胃酸を抑える薬を飲むと良くなることが多い。

逆流性食道炎 (逆流)



典型的な逆流の場合、食後や臥床すると咳が出る

◆咳が出る時間帯

5. 副鼻腔炎気管支炎様候群

これは、副鼻腔炎などの鼻の炎症があって、鼻水が喉の奥に流れ込む刺激が原因とて出る咳。

特徴として、黄色い鼻水が出る、鼻炎症状が長く続いた後に咳が出る、鼻の奥の痛みなどがある、鼻水が鼻から喉の奥に流れこく、などの特徴がある。この場合は、鼻炎の治療や抗生剤の内服でよくなることが多い。

後鼻漏（鼻がのどに落ちること）による咳



周期的（数分）に出る咳がらみの咳で、就寝時がひどく、就寝中は出ない。

◆咳が出る時間帯

6. 心因性の咳

この咳の特徴は、特に風邪をひいたり、発熱したわけでもないのに、日常的に発熱した咳が続く、特に発熱した後の咳や日中に出ることが多く、逆に夜に集中している時や、夜寝ている時には出ないという特徴がある。

心因性咳嗽



日中主体的（風邪など）の咳であり、喉を乾かす咳ではない

◆感染性の咳

咳の原因で多量

感染症とは、風邪や気管支炎、肺炎などのこと。発熱、喉の痛み、鼻水、鼻づまり、体のだるさ、痰の絡みなどが咳と一緒に出てくる、もしくは、このような症状の後に咳が出てくるのが特徴。徐々に良くなっていくが、それほど心配はない。また、肺炎だけは気を付けなければいけない。

◆肺炎の特徴

1. 38℃以上の発熱

38℃以上の発熱が続くこと。

特徴として、発熱が下がっても、夜に38℃以上の熱を繰り返すこともある。

2. 痰が100分

痰が濃いこと。一般的には100分以内になる。

3. 呼吸が苦しい

呼吸が24時間/分呼吸がゼイゼイ・ハアハア苦しいこと。

呼吸が1分間に24回以上が一つの基準

このどれかに症状が当てはまるようなら、肺炎の可能性があるため、胸部レントゲン撮影をお勧めする。

◆感染後の咳

では、熱も下がり、痰もだんだん良くなっているのに、咳だけ止まらない場合は、どのようにすれば良いでしょうか？

この状態は、感染症の収まりかけて咳が続く、感染後咳嗽と呼ばれるもの。文字通り、感染症の後に咳が続く時の診断で、特徴として夜間咳嗽なく、ちょっとした咳や気管支の刺激などで咳が出る。

対策としては、マスクをして、乾燥した空気や冷たい空気の刺激を避けること、のど熱をためたり、水を飲んだりして喉をしっかりと潤してあげること。そして、一時的な咳止めを使用すること。この3つの対策が一般的になる。

感染後の咳は、咳止めでピタッと止まるものではなくて、だんだん、少しずつ良くなっていくものと覚えておいて下さい。

咳が長引く原因の病気

◆大きく分けると5つになる

1. 咳喘息
2. アレルギー性咳嗽
3. 副鼻腔炎気管支炎様候群
4. 逆流性食道炎に伴う咳
5. 感染性の咳
6. 感染後の咳

覚えておきたいこと【まとめ】

咳が一番多いのは、感染性の咳、風邪や気管支炎、肺炎に伴う咳。風邪や気管支炎に伴う咳は、ある程度長引いても、段々良くなれば心配ない。

その中で、注意してはいけない肺炎を疑う咳の特徴は、①38℃以上の熱が続く、②痰が100分、③呼吸がハアハア苦しくなる。この3つどれかに当てはまるなら、肺炎の可能性があるため、胸部レントゲン検査をお勧めする。また、肺結核、心不全、肺がんによる咳も、胸部レントゲンを撮らないと分からない、見落とされやすい咳の一つ。感染症以外の咳で、3週間以上長引くものは、咳喘息、アレルギーによる咳、副鼻腔炎気管支炎様候群、逆流性食道炎に伴う咳。これらの咳はそれぞれ、咳の薬、抗アレルギー薬、抗生剤、胃酸抑制剤の薬で良くなることが多い。

ご清聴ありがとうございました

中村会員の卓話



地震対策

インテリアでできる小さな工夫

株式会社インテリアストーリーズ

1・ホーム安心灯



3・家具選びなどで意識する事



避難経路の確保をするためのおすすめインテリアグッズ

01

夜間の震災に備えてホーム安心灯を設置する

02

窓などから安全に脱出できるようガラスにフィルムを貼る

03

家具などで意識する事

2・ガラスフィルム（ヘアガラスは専用のものを選ぶ）

透明飛散防止フィルム SH2CLAR



インテリアでできる耐震対策について3つのポイントに分けてお話をさせていただきました。

ご清聴ありがとうございました。

◆ロータリーわくわく広場（3月30日）イベント風景 撮影：眞上会員





