

# 釧路南ロータリークラブ会報

第22回 例会報告 2022.12.16 通算1909回

・点

鐘

菊地会長

・会長挨拶

・ロータリーソング

「それでこそロータリー」



ソングリーダー 長江 孝文会長エレクト



みなさんこんにちは

本日はドイツのある医学博士がマスクについて話している記事がありましたのでお話ししようと思います。吐いた息を再吸入すれば酸素不足と二酸化炭素の洪水が発生します。例えば海馬には酸素が無いと3分以上生きられない神経細胞があります。マスクを着けて自分の吐く息を再呼吸することに慣れていく間に酸素不足がつづき脳内の変成プロセスが増幅されていくのです。子供や思春期の子供にとってはマスクは禁物です。酸素欠乏が脳にどれほどのダメージを与えるか、循環器科医は心臓にどれほどのダメージを与えるか、呼吸器科医は肺にどれほどのダメージを与えるかを知っています。成長期の子供たちには決して良いものではありません。

賛否両論あると思いますが2歳の孫がいる私としては、そのようなレポートを見ると未来ある子供達にはマスクを着けるのはオススメできないと思います。息苦しいのは確かなのでどちらにせよマスクをしない生活に戻れることを願いたい、そう思います。



友好のグータッチ

## ・幹事報告



- \* ハイライトよねやま 273号 が届いております。
- \* バギオ基金のご案内と 2021 年度事業報告書の送付と基金へのご寄付のお願いが届いております。
- \* 本日例会終了後に理事会があります。会場は同会場になりますのでよろしくお願いいたします。

## ・本日のプログラム

### 「 疾病予防と治療月間に因んで 」

担当 環境青少年委員会

◆プログラム代理 佐藤潤幹事



このテーマについて私が意見を述べるにあたって、少々気が重いのですが世間一般の常識はさておき、自分の信じる道や行動に反することは出来ないので、気を悪くする会員がいましたらご容赦願います。私の持論は受け売りですが、『多数派の意見は間違っている。多数派に傾いている時は振り返って再度考えを整理して本質を見抜かなければならない』

廻りの言葉に左右されず自らの直感力で行動しないと迷走したまま飲み込まれるということです。テレビや新聞、週刊誌を見なくなっても何年も経ちますが余計な情報が入ってこないことで、その都度様々な角度から自分で調べるようになりました。そんな私の予防についてお話をさせていただきます。病気の予防のためという訳ではないのですが、食べる事に於いてはかなり考えております。そして心身の健康状態を最高のレベルで保持するために、毎日酒とタバコは欠かさず飲んでおります。皆様には馬鹿にされるかもしれませんが、私にとっては最高の良薬として嗜んでおります。さて飲食に関して最大限体内に入れてはいけないものとしては砂糖であります。外食や家庭料理での量を最小とし自ら摂取することは控えております。お菓子、ケーキ類、ジュース類等はほとんど摂取しておらず果物も極力控えております。逆に塩分はというと、家では天然塩(ミネラル)を相当量摂取しており、減塩などもってのほかでございます。皆様もご存知の通り、塩はかつて国により 100 年近く専売されてきました。製造・販売が管理され市場にいたのは精製塩(塩化ナトリウム 99.5%、ミネラル 0%)のみでした。以前日本の浜辺には塩田が多数あり、海水から摂る塩が全てでしたが、専売制の実施により塩田は全て廃止し工業地帯となっていきました。私たちは3世代に渡りこの化学製品である精製塩のみを摂取してきた訳であります。がたしかにこの塩化ナトリウム 99.5%の塩は摂りすぎると私もヤバいと思います。様々な疾病にかかりやすい体になっていたのかもしれませんが。医者から1日の塩分摂取量は何グラム以下に抑えてください、と言われている方もいらっしゃるかと思います。『塩分のとりすぎには注意しましょう』誰もが知っているキャッチコピーですが、勘違いしていませんか？これは精製塩(化学塩)のとりすぎには注意しましょう！ですね。天然の塩であればミネラルの含有量も多く、実は塩分は精製塩と比べると非常に低い比率となっており逆に多めに摂取することによりミネラル分も吸収出来るので効率が非常に良いとされております。現在、塩の製造販売が自由化となり誰もが世界中の塩を手

