

第 1777 回例会報告

令和5年3月16日(木)晴

会長告知

次期39期に向け始動しました

会長 萩田 均

3. 11が過ぎ3. 14は、円周率の日に万物の根源的原理の相対性理論のアインシュタインの誕生日でした。

先日12日諏訪大社ロータリークラブの30周年があった日にISSに5か月間乗船していました。若田宇宙飛行士(59歳日本人最高齢)が地球に帰還しました。さすがに重力に耐え切れず、歩行はできませんでしたが、5回目(計500日以上)の宇宙滞在と、今回2回の船外活動はご苦労様でした。次は本年中に古川宇宙飛行士(52歳)が飛行予定のよう



す。二人とも中年の星です。私たちが頑張らしましょう。

39期理事役員予定者がスタートしました。これからエレクト研修会(PETS)が25、26日に4年ぶりに対面開催され、4月9

日には次期地区研修会がzoomでの開催が予定されています。詳細は望月次期幹事さんより連絡があります。私たちは新型コロナがインフルエンザと同じ5類になったとしても、高齢者でありますので気を付け生活したいものです。

今日は会員健康診断と、先生の健康卓話をいただきます。平山先生、小笠原先生よろしくお願ひします。

◇幹事報告◇

【報告事項】

1) 2023～2024年度のための地区研修・協議会が

4月9日ZOOMにて開催されます

23-2委員長・役員の皆様には出席要請が次年度幹事よりあります。

【受領文書】

白馬ロータリークラブよりチャリティコンサートの案内が来ました



1) 本日は皆様お疲れさまでした。私の拙い卓話ですが、宜しくお願いいたします 小笠原仁

2) 平山先生、小笠原先生、本日はありがとうございます 萩田均

3) 平山先生、小笠原先生よろしくお願ひいたします。 宮坂英貴

4月6日のプログラム

宮坂宥洪パストガバナーをお迎えして「職業奉仕について」

♪出席報告		♪ニコニコBOX	
会員数	33人	4人	5,000円
出席対象	33人	累計	512,000円
出席者数	16人	目標額	60万円
出席率	48.4%	達成率	85.3%
前回修正	63.6%	ZOOM出席	

第1777回例会

健康診断と健康卓話「正常値」

小笠原仁会員
担当 職業奉仕委員会



2022-2023 年度 諏訪湖ロータリー活動方針

「考えよう、想像しようロータリー」

ウィークリーの原稿送付先は pr@suwakorc.net です

本日は、平山隆勇会員、小笠原仁会員による健康診断と、小笠原仁会員による健康卓話でした。

皆さんロータリー健康診断お疲れさまでした。血液検査は結果が数値で示されるので一般の方でも大変わかりやすい検査と言えます。

ところで、正常値であれば皆健康でしょうか。反対に異常値はすべて不健康ということでしょうか。当然これは間違いです。

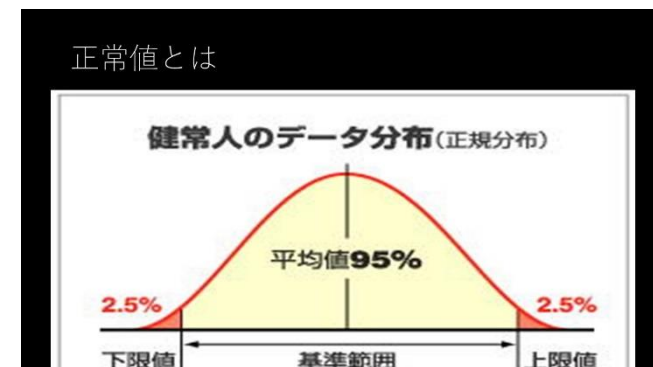
正常値とは基本的に各々の検査項目の平均値の前後の90~95%の人が入る数値という意味です。よって、正常値であっても、検診でA判定でも安心してはいけません。

皆様にお願ひしたいのは、検査値は常に過去のデータと比べて判断していただきたいと思います。例えば昨年の数値と比べ大きく変化していたら、たとえA判定であっても何か体の中で重大な変化が起きていると考えて下さい。数値が10%以上多かたり、少なかつたりしたときは、もしそれが自分で原因がわからないときにはぜひとも主治医に聞いてみましょう。



そろそろ、コロナも最終段階にきているようです。3月13日からマスクも個人の判断ですということになりました。今の感染状況を考えればよほどの混雑ではない限りマスクなしでの生活は可能と思われませんが、やはり不織布のマスクの予防効果、および飛沫の飛散を減らす効果は大きいですので、ポケットやカバンに入れるなどして混雑時にはすぐに使えるように携帯するのが現実的と考えます。

ワクチンに関しては、来年度は高齢者・基礎疾患者は春と秋の2回、一般の方は秋1回無料接種ということになりそうです。ワクチンの是非に関してはさまざまな意見がありますが、極端な意見に惑わされることなく様々な意見を聞き判断していただきたいと思ひます。



異常値=病気 あるいは **基準値=健康**
とはいいきれません。

- 必ず正常値と比較するだけでなく、過去のデータと比べてみましょう
- 過去のデータと大きく変化しているときは、たとえ正常値でも相談しましょう

