



会長 楠 英夫 幹事 楢戸 憲一

- 例会場 L'AUBE kasumigaura  
TEL.029-875-8888
- 例会日時 火曜日 12:30～13:30
- 事務局 土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F  
TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
- ホームページ <http://tsuchiura-south-rc.com>
- Eメール [t\\_minami@lapis.plala.or.jp](mailto:t_minami@lapis.plala.or.jp)

2023～2024年度  
国際ロータリーテーマ



世界に希望を生み出そう

2023年8月29日 6号  
2023年8月22日 第2例会報告



地区 HP



地区行事予定

- |                 |              |                   |       |
|-----------------|--------------|-------------------|-------|
| 1. 点 鐘          | 楠英夫会長        | 8. ロータリーソング斉唱     |       |
| 2. ロータリーソング斉唱   |              | (四つのテスト)          |       |
| (奉仕の理想)         |              | 9. 点 鐘 (のみ)       | 楠英夫会長 |
| 3. 幹事報告         | 楢戸憲一幹事       |                   |       |
| 4. 委員会報告        |              | (司会進行：山口裕由 S A A) |       |
| 5. ニコニコ BOX の発表 | 吉田正一副 S A A  |                   |       |
| 6. 来賓卓話         | 衆議院議員 国光あやの様 |                   |       |
| 7. 出席状況報告       | 出席委員会        |                   |       |

### 本日のプログラム

戸谷聰子会員の卓話でございます。

### 次週のプログラム

9月5日(火)の例会は、今澤賢一郎会員の新会員卓話です。

## 出席状況

会員数	出席数	出席免除	出席率	全員出席卓	3名以上欠席卓	メイクアップ	出席訂正率
名	名	名	%	卓	卓	名	%
88	61	6	71.76	5・8・12	11・13・14・18	6	78.82

## 【ご案内】

### 賃貸経営・終活・相続フェスタ 2023 のご案内

清野宏之 会員

9月18日(月) 10時からつくば国際会議場に於いて開催されます。入場料1,000円ですが、このチラシの紹介者に「清野」とご記入頂き、チラシ持参の場合は無料です。皆様のご参加をお待ち申し上げております。

## 【来賓卓話】

衆議院議員 国光あやの 様



改めましてこんにちは！国光あやのでございます。このようにたくさんの方がお集まりの土浦南ロータリークラブの皆様、会員の8割近くがいつも出席されていること、本当にお顔ぶれも錚々たる方々ばかりでございます。皆様に心からの敬意を表したいと思います。また、この週報はすごいですね。こんな立派な週報を毎週作っていらっしゃることに感動しております。そして今日、お伺いさせて頂き心から感謝を申し上げます。

また、昨日、土浦日大高校の皆さん、ベスト4まで進んで本当にいい夢を見せて頂きました。感動をありがとうございますと思います。それでは今日は、やっぱりこの夏を穏やかに過ごして頂くためにコロナについて、今夏の激しく暑い季節の熱中症対策など、そうした健康に関わるお話をさせて頂きたいと思います。

まずコロナです。コロナ感禍の自粛生活から日常の生活を送れるこの状態がやっと4年ぶりに来ました。私は一応内科医であり、塚原先生もいらっしゃいますけれども、事業者としてもお願いしたいのは病気を治す、これは癌もそうですがやっぱりお薬、そしてワクチンだったりするんです。このワクチンに対してもいろいろなご意見がありますが、政治を離れて医学的なところで申し上げますと、これほど重症化しにくくなり、日常を取り戻すことが出来たのは、やっぱりワクチンの力が強いんです。実際にワクチンをこの中でも1回でも打っていただいた方、一番打っていらっしゃる方は65歳以上の方、そして基礎疾患がある方、そして医療関係者は、6回目のワクチンがこの春から始まっています。やはりこのワクチンは、感染予防の効果も多少あるんですが、一番効果があるのは重症化の予防です。私も今、診療をやらせて頂いて、先週はつくばの病院で救急外来を手伝いました。やはり去年、一昨年と比べてもコロナの患者さんの救急搬送の人が減りました。重症化する人があまりいません。このワクチンですが、65歳以下の方も対象となる新しいワクチンは、9月20日以降、土浦市、阿見町、つくば市、石岡市でも始まります。このワクチンはアレルギーがあるとか、もうワクチンを打たないと決めてるという方以外は、接種券が届きましたら是非ご検討頂ければと思います。

このワクチンがどうしても必要かという事です。今まで流行っていた株ですが、武漢株、デルタ株、BA.4-5、オミクロン株とありましたが、今は約9割がXBB株というものです。今使っているワクチンはこのXBB株対応ワクチンではないのです。若い元気な方などは大丈夫かも

しませんが、それでも高齢者の方には打って頂きたいです。ここまでこのコロナ感染拡大から既に3年、4年経っています。私は2年前の選挙を戦わせていた時も医療従事者であり、その時も本当にコロナを何とかしてほしいという声が一番多かったのです。夏前に何とか5類相当に引き下げると5月に総理から決定を頂き、今こうして、日常を取り戻すことができました。そして国が5類相当に引き下げの根拠にしたのは何かをご存知でしょうか？実は、ここ茨城県のデータを使わせて頂きました。これは大井川知事さんをお願いしてデータを取って頂いたのです。これ本当です！それを国の尾見茂先生に提出したら、茨城のデータはすごい綺麗だからこれ使うよ！となりました。ワクチン、薬のおかげで重症度が一気に下がり、インフルエンザと同じになったので、5類への引き下げが出来ました。茨城県の皆様のお陰です。ありがとうございました。

次に熱中症の話をお願いします。今、皆さんにリスクがあるのはコロナよりは熱中症です。先週メディカルセンターで救急搬送対応を半日ほど手伝いました。運ばれてくる方を50人ぐらいに診させて頂いたのですが、やはり6割ぐらいは熱中症でした。熱中症と聞くと、どこで倒れていると思いますか？それは家の中です。熱中症はどこが怖いかというと家の中なんです。家の中で倒れているのが6割、もう半分以上は家の中です。家の中で倒れないようにするためにはどうしたらいいのかということで4つ申し上げたいと思います。これは熱中症の学会にもエビデンスがあると思います。一番大事なものは基本の「基」、1つ目は必ず1時間1回は水を飲むことです。1時間1回は皆さんお水です。ここでビールを飲んでそれ満足したらだめなんです。ビールはクセものです。利尿作用があり飲んだ量の1.2倍は脱水となりますので、ビールを飲むときは1.5倍以上の水を飲みましょう。

2つ目はエアコンです。具体的に言うと28度以上になったらもう自動的に冷房オンにすることを目指して頂きたいと思います。普通に考えたら28度は結構暑いですよ。私の親も今74歳になりました。先日、実家に帰ってみたら、暑いのにエアコンを使っていないので驚きました。だんだん年を重ねるとやっぱり感覚細胞が濁って暑さがわからなくなりますので、子どもさんや高齢者いるお宅は28度になったら冷房をオンにして下さい。

3つ目に大事なことは「打ち水」です。朝昼と夕方に2往復くらい打ち水をして下さい。これはとても効果があります。なぜならば、入り口から熱が入って来ますので、打ち水をすることでだいたい1~2度は下がります。グリーンカーテンでもいいのですが、打ち水の方が効果ありとも言われております。

4つ目、こちらは工務店の方々も既にご存知で多くの注文が来ていると思います。窓です。窓サッシを断熱性がある窓ガラスサッシへのリフォームです。1軒あたり最大200万円の補助が出ます。これは大人気で、予算500億円くらい確保したんですが、もう7割くらい埋まっています。注文するなら今のうちです。リフォームで断熱仕様のガラスにしたり、二重窓にすると全然違いますので、是非ご活用頂ければと思います。

やはり熱中症が一番怖いので、もう一度申し上げますとお水、お酒じゃないですよ。お水ですね。それからエアコン、そして打ち水、それから窓、窓の補助事業なども活用頂いて夏を涼や

かに過ごして頂ければと思います。

最後に先ほど清野さんから「賃貸経営・終活・相続フェスタ 2023」の案内がありました。ちょうどいいかと思ひましてお話したいと思ひます。私は今、この課題に国会で力を入れております。「身寄りのない高齢者支援の提言を受け、前向きに取り組む考え」という資料を用意させて頂きました。身寄りがない高齢者や、入院や入所や亡くなった後、誰が面倒を見てくれるのか、自分の後はどうなるのか、相続はどうなるのか？という課題が年々増していると思ひます。私は大事だと思ひまして関係者の方にもヒアリングさせて頂き、先々週、総理へ要望に行きました。総理はおっしゃいました。この課題はとても大事だと！秋以降、特に身寄りがない方や高齢者の方、困ってらっしゃる方に寄り添えるような社会的な支援に力を入れていくとおっしゃって頂きました。

ですので、信頼できる事業者をしっかりと見える化することや、行政で行き場がない方をしっかりフォローしていく、皆さんの健康、皆さんのご近所さんのお困りごとに寄り添っていけるような健康作りに取り組んでいきたいと思ひますので、他にも困っているという話がありましたら、是非どのような事でもおっしゃって頂ければと思ひます。是非、土浦南ロータリーの皆さんと一緒に、より良い地域を作っていくように頑張っていきたいと思ひます。今日はありがとうございました。

