



Rotary Opens Opportunities

第2540地区 秋田北ロータリークラブ 会報No. 2408

ロータリーは機会の扉を開く

事務所・例会場 秋田市中通1丁目3番5号 秋田キャッスルホテル TEL(833)4147 FAX(831)7301 E-mail:akita-n@lilac.plala.or.jp
例会日毎週火曜日12:30 第5週火曜日18:30

2020.11.17 (火)

第2408回例会

会長の時間



「飲酒について」

会長 藤枝 信夫



お酒の1日の適量

日本人の場合は「1日平均純アルコールで20g程度である」 引用:健康日本21

お酒の20g程度とは・・・

提供 (社)アルコール健康医学協会/出典 (社)アルコール健康医学協会

ビール(5度)	中びん1本	500ml
日本酒(15度)	1合	180ml
焼酎(25度)	0.6合	約110ml
ウイスキー(43度)	ダブル1杯	60ml
ワイン(14度)	1/4本	約180ml
缶チューハイ(5度)	1.5缶	約520ml

計算式 $\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数} (\%) \div 100] \times 0.8$
例) ビール中びん1本 $500\text{ml} \times [5\% \div 100] \times 0.8 = 20\text{g}$

アルコールの吸収と分解

アルコール量:20gが分解されるのに「約3時間」かかります

吸収 胃および小腸で飲酒後1~2時間で吸収されます

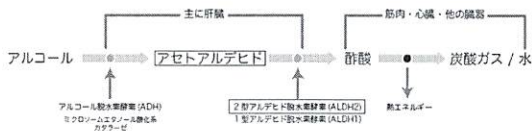
分解 分解は主に肝臓で行なわれ、その後は筋肉が主体となります

飲酒後血中濃度は30分~2時間後がピーク

アルコールがすべて無くなるのが、男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5g程度

※個人差があり、性別、アルコール分解能、体重などによって異なります

アルコール分解の流れ



◎アセトアルデヒド：二日酔いの原因となる有害物質
顔面や体の紅潮、頭痛、吐き気などの不快な症状を引き起こす

◎2型アルコール脱水素酵素 (ALDH2)：活性型により、お酒に強いかどうか分かる。
遺伝によって決まります。

活性型 (日本人の60%程)	低活性型 (日本人の30%程)	非活性型 (日本人の10%程)
お酒が飲めるタイプ	飲めるが弱いタイプ	お酒が飲めないタイプ

アルコールの消失速度の要因

- ① 男女差
平均的に男性の方が肝臓が大きいので速度は速い
- ② 体の大きさ
体が大きい方が肝臓が大きいので速度は速い
- ③ 年齢
高齢者と年少者に比べ、中年の人の方が速度は速い
- ④ 2型アルコール脱水素酵素 (ALDH2) の型
遺伝で決まっている ※飲べば分かる
- ⑤ 酒の飲酒習慣
飲酒を続けると酒に強くなる
アルコールの分解速度が速くなることにもよりますが、ほとんどは脳の神経細胞が機能変化を起こし、感受性が下がることで説明される



アルコール血中濃度と酔いの状態

酩酊度	血中濃度 (%)	ビール中びん本数	酔いの状態
爽快期	0.02~0.04	1本	皮膚が赤くなる 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期	0.05~0.10	2本	体温が上がる 脈が速くなる
酩酊初期	0.11~0.15	3本	怒りっぽくなる 立てばふらつく
酩酊期	0.16~0.30	4~6本	千鳥足になる 吐き気・おう吐がおこる
泥酔期	0.31~0.40	7~10本	まともな立てない 意識がはっきりしない
昏睡期	0.41~0.50	10本超	ゆり動かしても起きない 死に至る

出典：アルコール健康医学協会

COPYRIGHT © M.STAGE CO.,LTD.

正しいお酒の飲み方

- ① 食事を食べながらゆっくりと飲む**
空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコール血中濃度が急速に上がります
- ② 寝酒は極力控えよう**
寝酒は、睡眠を浅くします
- ③ 週に2日は休肝日をつくる**
週に2日は肝臓をアルコールから開放しましょう
- ④ 薬と一緒に飲まない**
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします
精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています
- ⑤ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール**
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。
またアルコールは運動機能や判断力を低下させます



急性アルコール中毒

アルコールの摂取により
生体が**精神的・身体的影響**を受け、**一過性に意識障害**を生ずるもの
※ どれくらいの飲酒量から急性アルコール中毒になるのかは基準がない

症状

- 主な症状：歩行困難・嘔吐・血吐・動悸・呼吸困難・顔面紅潮など
- 緊急性が高い症状：昏睡、意識混濁、呼吸回数減少、言語の支離滅裂、血圧の低下など

周りの人の対応方法

- ✓ 絶対にひとりにしない
- ✓ 衣服をゆるめて楽にする
- ✓ 体温低下を防ぐため、毛布などをかけて暖かくする
- ✓ 吐物による窒息を防ぐため、横向きに寝かせる
- ✓ 吐きそうになったら、抱き起こさずに横向きの状態で吐かせる
- ✓ 状態が変わらない・悪化した場合は救急車を呼ぶ



アルコール依存症

長期間多量に飲酒した結果、
アルコールに対し、**精神依存**や**身体依存**をきたす**精神疾患**

アルコール依存症(alcohol dependence syndrome)のICD-10診断ガイドライン

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合	
1	飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
2	飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
3	禁酒あるいは減酒したときの離脱症状
4	耐性の証拠
5	飲酒にかかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6	明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒

アルコール依存症 症状

精神依存

アルコールに対する病的に強い欲求を持つ状態。コントロールのきかない飲酒をする

離脱症状

禁断症状と呼ばれ、中枢神経がアルコールに依存している証拠とされている。
通常、血中アルコールの濃度がゼロになる前から症状が現れる。

軽～中等症	自律神経症状	手のふるえ、発汗、動悸、嘔吐、下痢、体温上昇、寒気
	精神症状	睡眠障害、不安感、うつ状態、イライラ、落ち着かない
重症		けいれん発作、幻聴、幻覚、意識障害

COPYRIGHT © M.STAGE CO.,LTD.

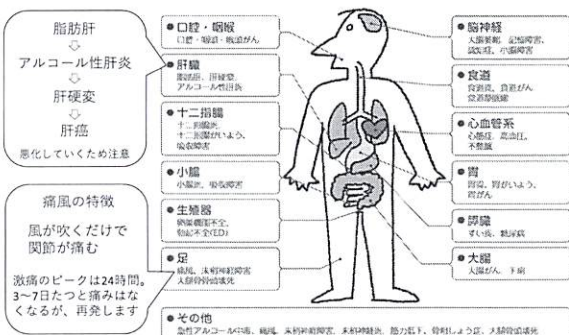
アルコール依存症 治療

出典：アルコール依存症治療ガイド

多くの場合、入院治療となります。以下のような治療ステップに分けられます。
(状態が安定しており、家で改善できる場合には、外来治療が行われることもあります)

- ステップ1**
アルコール依存症が病気であることを認識してもらう。
医師、ご家族や周囲の方などからの働きかけが必要です。
- ステップ2 (約3週間必要)**
断酒を開始し、**離脱症状**や**臓器障害**、合併**精神疾患**の診断、治療が必要です。
- ステップ3 (約7週間必要)**
リハビリテーションが開始されます。
精神療法や、レクリエーション活動を主体とした**集団プログラム**に参加します。
- ステップ4 (退院後)**
定期通院や**自助グループ**の参加を継続し、断酒を長期的に継続します。
再発防止のために、**6ヵ月～1年ほど抗酒薬**を服用する場合があります。

病気一覧



まとめ

正しいお酒の飲み方を覚えましょう。
休肝日を設けるなど
心身共に健康な生活を送るような工夫が大切です。

COPYRIGHT © M.STAGE CO.,LTD.

会員スピーチ



「緊急の政策提言の概要について」

小野泰太郎 会員

コロナ禍の秋田経済の回復と
新しい産業の創出

「持続可能な開発目標」に貢献する
産業の育成を求める提言

新型コロナウイルスは、世の中を大きく変えました。東京の一極集中が大きな課題として浮き彫りになり、社会機能の分散機運が高まっています。

「都市集中経済」から「地方分散経済」に移行する転換期は、地方に公平に訪れている一方、地方間の誘致競争も生じます。デジタルトランスフォーメーション（DX）による社会構造の変化や国のデジタル化推進の中、テレワーク（遠隔勤務）、データセンター（コンピューターサーバーの集積施設）の誘致の流れを本県に呼び寄せるには、速やかな行動が求められます。

こうした情勢を受けて、秋田経済同友会では秋田県の総合的な発展と活力ある産業経済界の醸成に貢献することを目的に、コロナ禍の経済回復に向けた目下の対策、中長期的視点による産業振興の提案をまとめました。

官民連携の県民運動と捉え、秋田経済同友会の各会員も自らのそれぞれのチャンネルを生かし、県外の取引先や縁のある企業への声掛けをはじめ、企業や人材の本県への誘致を後押しして参ります。

Ⅰ. 東京一極集中から地方へ

～リスク分散で地方再生

1. テレワークを活用した企業と人材の誘致を

コロナ禍で進んだテレワーク、ワーケーションを本県活性化につなげる行動が大切。

県内に出先がある県外企業の本社、支店に呼び掛けて、要望に沿うサテライトオフィスの整備を含めて「秋田モデル」づくりを急ぐべきだ。

そのためには、官民連携による「テレワーク協

ロータリーは機会の扉を開く



議会（仮）」を設立し、ターゲット企業へのアプローチを集中させることが望ましい。

2. 誘致する重点産業を早期に選定を

全ての業種に一律に呼び掛けるより、ターゲットを絞ることが大切。

特に以下の視点を挙げたい。

- ①CASE（自動車の次世代技術）など自動車関連の研究開発部門へのアピール
- ②5G（第5世代移動通信システム）を活用した遠隔医療、画像診断分野の誘致
- ③上記のための秋田大学医学部や県産業技術センターなどとの一層の連携
- ④政府がすすめるデジタル化を支えるデータセンターを災害が少ない本県に立地するメリットを協調

3. 秋田県の高齢者減少と首都圏の高齢者施設不足を保険制度改革特区（仮）で推進

現在、東京は高齢者人口が増加し、要介護高齢者の施設整備が喫緊の課題である。

一方、秋田県の高齢者人口は2020年で36万人、2040年で30万人と推計されている。高齢者人口の減少は、高齢者施設に余裕もでき首都圏からの入居の受け入れが可能となる。高齢者の受け入れ自治体が、それまで高齢者が住んでいた自治体に介護保険を請求する制度改革を国に、「高齢者保険制度改革特区（仮）」として提案することで財源不安を解消しマッチングを推進できる。

4. 元気な高齢者が働く「CCRC秋田版」の推進を

東京が抱えている課題は高齢者の増加にある。65歳以上の高齢者が300万人を超え、75歳以上の高齢者は160万人に達している。

本県の継続雇用や定年廃止で70歳以上まで働ける企業の割合は全国一高い。首都圏で培った知識、体験が豊富な元気な高齢者の活躍できる場を提供することが秋田の地方創生につながる。

II. 秋田の強みを活かした産業の創出と支援

1. 再生可能エネルギーの推進により余剰電力から水素社会へ

持続可能な開発目標に貢献するために推進している本県の再生可能エネルギーの計画は、2020年7月の国の促進区域の指定により一層拍車がかかると想定できる。再生可能エネルギーの電源構成比率で、洋上風力発電の占める割合は相当に高いものになる。その中において、送電網に乗らない余剰電力を効率的に活用し、水素を製造する実証実験を同時に進めるべきだ。

洋上風力の先進県秋田こそ、水素エネルギーの利活用を積極的に推進し、再生可能エネルギーの日本一、世界一を目指してほしい。

2. 風力発電事業における人材育成

洋上風力発電のオペレーションとメンテナンス(O&M)事業については、県内の大学、高等専門教育機関に風力技術に関する専門研究者を誘致し、企業と連携しながら研究開発と人材育成を合わせて進めるべき。ドローン、AI技術を利用したメンテナンス技術の開発など、洋上風力先進県として高度技術の人材育成を目指してほしい。

3. デザイン監修者が参画する景観づくりを

風力発電はその土地の環境、風景を大きく変えてしまう可能性がある。本県は、国内の風力発電の先進地として、色彩、形状など、風景を重視するデザイン監修者をプロジェクトに参画させ、地域住民からの理解と周辺環境への配慮の姿勢を示した「秋田モデル」を作るべきだ。

4. IT産業など異業種との連携による木材産業の育成

国の木材利用促進に向けた取り組みが進展する中、都市の木材需要に応えるには、従来からの木材産業から脱却して、それぞれの企業の強みを活かしたつながりと企業合併等による集約化を図るべきだ。木造に特化したアSEMBリ産業(完成品を生産する組み立て工場)の育成が望まれる。

本県は国内では稀な木材高度加工研究所と、その優れた人材を活かして、産学官で市場調査や事業可能性調査を行い、中核をなす企業を選定、発掘して支援を集中して行うべきだ。

5. 木材流通システムの船頭事業の実施を

複雑な重層的流通システムから、より透明性の高いシンプルな木材流通システムに転換を目指すべき。そのためにはIT産業など異業種のノウハウを導入して効率的な木材供給手段を構築する必要がある。

6. 稲作の農地集約化と農業の6次産業化の推進を

農家の高齢化が一層進む中、生産意欲が高い農家・法人への農地集約が必要だ。大規模化によるメリットを生かし、安価でも収益を上げられるコメの6次産業化をさらに推進するべきだ。コロナ禍で業務用米需要が落ち込む中、米菓用やパックご飯など加工食品の開発・生産に加え、新たな販路開拓を含めたコメ戦略が求められる。

III. 地方自治体の財政軽減と抑制に向けた官民の連携

1. 民間活用による自治体業務の技術補完を

公共工事の「品質確保促進法」の理念を実現することが困難な状態がうかがえる。発注者(自治体)の業務の集中、災害等緊急時の量的・質的な補完業務として、民間と連携して、行政のコスト縮減とスリム化を図り、財政の負担軽減につなげることを望む。

2. 官民連携を加速する「地域プラットフォーム」の形成

PPP(行政の支援を得ない公民連携) / PFI(民間資金活用による社会資本整備)の両事業の具体的な案件形成のため、官民連携に向けた多角

的な支援が必要。

官民連携事業は、民間投資の拡大による経済成長が期待できるほか、民間事業者の新たなビジネスチャンス。

地域住民のサービス水準向上にも期待でき、結果として地方自治体の費用負担軽減や適切な公共サービスの維持につながる。

3. 産・学・官の技術開発による社会インフラ老朽化への対応

建設業界にとっては、新規事業が大幅に少なくなる事が予想される。インフラメンテナンスの技術開発や工法などを、単独または産・学・官・金共同で協議会を作って自ら技術開発に取り組む姿勢が求められる。

戦後造られた道路、橋、上下水道、公共建築物等の社会インフラが半世紀を経て急速に老化している。インフラの維持管理、公共サービスの持続的提供の対策に応える。

国際ロータリー第2540地区 2020-2021年度 地区大会

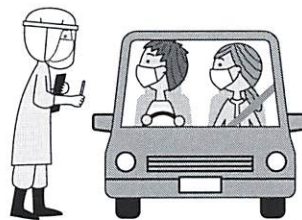




ニコニコボックス

藤枝 信夫 会長

昨日より、「かかりつけ医」による診療相談をドライブスルー方式で開始しましたので、ニコニコではないですが、ニコニコします。



'20クリスマス家族例会



☆日時 2020年12月15日(火) 18:30～

時間変更ですので昼の例会は
ございません。

☆会場 秋田キャッスルホテル

☆会費 ご夫人(大人) 3,000円
中学生以上 2,000円
小学生以下 無料

※なお会員の皆様には協賛品の提出にご協力
をお願い致します。

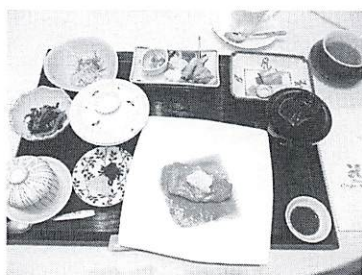
＜例会変更と休会のお知らせ＞

11月25日(水) 秋田 R C (休会)
11月27日(金) 秋田中央 R C (休会)
12月16日(水) 秋田 R C
12月17日(木) 秋田南 R C
12月18日(金) 秋田中央 R C
12月21日(月) 秋田東 R C
12月25日(金) 秋田中央 R C
12月28日(月) 秋田東 R C (休会)
12月30日(水) 秋田 R C (休会)
1月6日(水) 秋田 R C (休会)

*休会でもサインメイクはできます

*当クラブは12月28日(火)・1月5日(火)は
休会です

【本日のメニュー】



前菜	煮物(サバ味噌)
刺身	御飯
小鉢	味噌汁
サラダ	漬物
茶碗蒸し	

出席報告

会員数 49名	本日の出席数 19名	出席率 40.43%
		休会 1名 出席免除 1名
10月27日 の修正	出席数 30名 修正出席数 42名	修正出席率 89.36%
		休会 1名 出席免除 1名
10月27日の欠席者 5名		