



2014年1月27日

会員卓話 『私の履歴書』 『私の業界』

秋津壽男 会員

①ウイルス性胃腸炎

いわゆる「お腹の風邪」です。ノロウイルスが有名ですがロタやアデノ、エンテロウイルスも多いです。夜中突然(2-3時頃)、嘔吐、下痢、腹痛で始まります。普段便秘症の人は、嘔吐がメイン、普段下痢症の人は、水みたいなお下痢、運の悪い人は両方です。きっかけは、過労、飲み過ぎ、食べ過ぎ、睡眠不足、油ものなどです。最初1-2回もどしたあと普通下痢が始まれば嘔吐は軽くなります。全体で3-4日の経過ですが、症状は最初の24時間がかかり辛いようです。下痢で体の塩分が不足すると何ともいえないけだるさが出ます。コンソメスープや昆布茶、具のない味噌汁がよいでしょう。「熱くて、塩辛いものを、少しずつ飲む」のが基本です。コップ一杯を10分かけるイメージで飲んでください。感染は嘔吐下痢の中に含まれるウイルスによります。手洗いをしっかり行ってください。

②インフルエンザ

特徴は、38.5度を超える突然の高熱と、熱に伴う悪寒戦慄関節痛。その割に咳鼻喉や嘔吐下痢の症状がないことです。検査は発熱後12時間経たない

と出来ません。熱は3-5日続きます。解熱剤を飲むと1時間くらいで発汗し熱が下がり、6時間経つと震えが来てまた熱が上がります。熱は3-4日続きます。インフルエンザの特効薬を使うと1日半で解熱しますが、感染力は5日続きますので要注意。イナビルという薬がお奨め。ワクチンの効果は7割くらいですが、打たないよりはずっといいです。



③糖質制限ダイエット

肥満で健康な人には有効です。標準体重以下の人にはお勧めしません。とりあえずはパン、米、麺をいつもの半分にすることから始めてください。

④主治医が見つかる診療所

放送は毎週月曜20時から21時、テレビ東京です。8年目になりました。3月中旬からスピンアウトで毎日(月から金)17:20から30分間の「別冊主治医健康スイッチ」も始まる予定です。

安井悦子 会員



1995年にグレイスを設立し、19年目を迎えました。1999年に人材派遣業界初のISO14001認証を取得したことをきっかけに環境分野に特化し、「環境人材=グレイス」として、現在は人材派遣だけではなく人材紹介事業も行っています。

主な顧客に環境省、大手飲料メーカーの研究所、シンクタンクなどがあります。専門分野の求人・求職には、理系大学出身のマッチングディレクターが対応しています。彼らは、環境業界や専門職種に大変明るく頼りになるのですが、人生経験という点ではまだまだ未熟で、顧客や登録者からの相談や苦情に対しては、時折折の出番が必要になります。また2001年から『グリーン雇用』を提唱しています。グリーン雇用とは、働く人が環境問題への意識をもち社会との関わりを考えながら、自らの仕事に「やりがい」と「可能性」を見出して生き活きと働くことが、企業をひいては社会を変えていくという考え方です。

私は、この人材ビジネスを通して、未来を担う新世代の応援が出来ることに誇りを持っており、この想いは、ロータリアンとしての想いと共通するものと感じています。

私の日常にはロータリーが深く関わっています。チャーターメンバーで広報委員長を務めたことから週報を当社で制作していますが、毎週月曜日の例会終了後入稿し、金曜日納品まで非常にタイトな工程で発行しています。2011-12年度には会長を仰せつかりました。会長・幹事は当該年度の約1年前から、地区のセミナーやグループの活動指針を検討する会長・幹事会(グループ協議会)への出席などが義務づけられます。そして本年度は地区復興支援委員会、次年度はグループ幹事としてガバナー補佐浅田さんのセクレタリーを務めます。これらも約1年半、会議の連続です。ハードではありますが私自身大変勉強になり、本来の事業へも得るものが大きいと感じています。次年度の10周年に向けて、さらに意義あるロータリー活動を行っていきたいと思っております。