



会長 小平和広 幹事 金子良弘 例会 毎週木曜日 12:30~13:30 旅館 エビスヤ
http://takahata-rc.net 事務局 山形県高島町大字高島911-2/2F tel 0238-52-5440 fax 0238-52-5444

本日の例会 [2504th] 2019. 12. 5

You Tuber まほらいど
レッド氏・パープル氏

前回の例会 [2503th] 2019. 11. 28

吉井内科胃腸科クリニック
院長 吉井英一 氏

- 点鐘12時30分 小 平 和 広 会 長
- 県 民 歌 最 上 川
- ロータリーソング 奉 仕 の 理 想
- ソングリーダー 青 木 道 春 君
- S A A 鈴 木 司 郎 君

会長あいさつ

小 平 和 広 会 長

皆様こんにちは。

気が付けば令和元年もあと1ヵ月余りとなりました。皆様におかれましては、毎日忘年会やクリスマスパーティーで胃腸に負担がかかる時季がやってまいりました。

そのような中で、本日のお客様は、吉井内科胃腸科クリニック 院長の 吉井 英一 先生においで頂いております。この時季にタイムリーなお話を頂けるのではないのでしょうか。吉井先生には後程スピーチを宜しくお願い申し上げます。

さて本日は民法の改正について話をいたします。来年の4月1日より民法の大改正が行われます。現行の民法は明治29年に制定されましたが、今回、社会や経済の変化に対応するため、120年ぶりの大改正となります。

民法は大きく分けて5つの分野に分かれています。本日は相続の遺産分割についてお話致します。遺産分割についてはすでに今年の7月に改正されておりますが、人がお亡くなりになりそうになると、亡くなる前に本人名義の通帳から慌ててお金を引き出してお葬式の費用に充てる等という光景を時に見

かけます。しかし、急にお亡くなりになられたり、金融機関に行く時間が無く、生きている間に引き落とせなかった等という話も聞きます。亡くなると金融機関では通帳を凍結し、相続人全員の同意をもらうか、相続手続きが終わらないとお金を引き出すことが出来ませんでした。これでは介護施設や病院への支払い、葬儀費用を工面することが困難な方も大勢いたことから、相続人1人でも、つまり他の相続人の同意がなくても、一定の計算式に基づき1つの金融機関より150万円を限度として払い戻しを受けることが出来るようになりました。もっとも後で使ったお金を清算しなければならない場合もありますので、領収書はきちっと取っておいて頂き、150万円ですりなそうで心配な方は2つ以上の金融機関に預金しておくことをお勧めします。あと少し気になっているのは、民法4条の改正で令和4年4月1日から成人年齢が20歳から18歳になります。19歳と20歳の方は成人式するのかわるか、きつとまとめてするんでしょうね。

スマイルBOX

- 10年間日々鍛錬している極真空手の審査会で1級に進級しました。
橋 孝明 君
- 5歳の孫娘が絵画コンクールで特選に選ばれました。
土 屋 衛 君

《出席報告》

会員数 48名 出席者数 20名 出席率 41.67 %
前回修正 出席者数 32名 出席率 66.67 %

《メーカーアップ》

長谷川春海 君・高橋 正人 君・皆川 賢治 君
酒井 清男 君・黒澤 嘉徳 君・鈴木 司郎 君
高梨 恭行 君・庄司 薫 君・山村 義美 君
若林 智次 君・梅津陽一郎 君

吉井内科胃腸科クリニック 院長 吉井英一 氏

温泉と健康について

令和1年11月

吉井内科胃腸科クリニック 吉井英一



自己紹介

吉井英一（よしい えいいち）
昭和35年11月21日生 慶應
大阪生まれ 山形市在住 実家は果樹農家
平成12（2000）年 5月 山形市で吉井内科胃腸科クリニック開業
専門分野 内科 消化器科
趣味：温泉巡り ゴルフ スポーツ観戦・・・
（蔵王温泉で温泉・足白瀬が治癒し温泉にはまる）

温泉とは

定義：一般に地中から湧き出す温泉水のこと
水温が25度以上。あるいは溶存物質を有する水（25度未満）
成り立ち：地下深部に浸み込んだ地下水。
地中内部の地熱、火山熱を吸収、ガスや岩石成分が
吸収され数十年かけて地表に湧き出したもの。

温泉の効果・効能

自然の効果 山間地であれば気圧が低い・呼吸機能強化
造血機能刺激による赤血球増加
温熱作用 高温浴（42度以上）：新陳代謝UP 筋肉・関節等の柔軟化
低温浴（36~38度）：副交感神経刺激し鎮静・安定化作用
不眠解消等 血圧への影響・少ない
水圧・浮力作用 入浴により強い水圧が体にかかる。マッサージ効果
浮力により体重は1/10に・関節部の負担軽減
リハビリに活用

泉質と効能

真水と異なり特有の効果がある
肌がスベスベ 暖かさの持続 疼痛緩和 疲労回復等
（温泉に溶け込む特定成分による）
一般的に：神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身
冷え性・慢性消化器病・痔・

温泉の種類と効能

1：単純温泉
無色透明・無味無臭、刺激が少ない万人向け
日本で最も多く名湯も多い
温泉1キログラム中の化学成分が規定量に達しない温泉
多種多様な成分を幅広く含有している
子供から高齢者まで、人を選ばず。
代表：鬼怒川温泉 下呂温泉等

温泉の種類と効能

2：塩化物泉（塩化ナトリウムやカルシウム含む）
「塩」を含むためよっぱい
塩分が体に付着し体温が外に逃げるのを防ぐ
・・・いつまでも濡かい【湯まりの湯】
代表：熱海温泉 和食温泉（石川原）等
3：硫酸水素温泉（重曹 ナトリウム炭酸水素温泉）
アルカリのヌメリとした湯 肌がツルツルになる
皮膚の角質が柔らかくなる
・・・【美人の湯 冷えの湯】
代表：東鳴子温泉 泉ヶ丘温泉等

温泉の種類と効能

4：二酸化炭素泉
別名【泡の湯】炭酸ガスの気泡が体を包み込む
・・・日本の温泉のわずか1%と貴重
二酸化炭素が皮膚から吸収、末梢血管拡張による血圧
低下作用、血流改善による鎮痛効果あり
高温では二酸化炭素が逃げやすいため冷泉が多い
打ち身・捻挫・切り傷・動脈硬化・高血圧
代表：肘折温泉（山形）

温泉の種類と効能

5：硫黄泉
古い湯のような独特の臭いが特徴
高血圧や動脈硬化に良いとされる。
ただし刺激が強いため入浴回数・時間に注意
黄白色の湯の花が湯器を作っている
末梢血管拡張による血圧低下や皮膚病治療に活用
飲泉にて便秘・高血圧・腰痛に良いとされる
代表：銀山温泉 湯ヶ高原温泉（青森）等

温泉の種類と効能

6：酸性泉
アルミニウム硫酸塩泉
強酸性の成分を含む。肌や目に染み入る。
殺菌作用が強く二重皮や皮膚病に極めて有効。
水虫、アトピー皮膚炎、乾癬、神経痛、リウマチに
【直しの湯 仕上げの湯】
時計、眼鏡等金以外の金属は錆びてしまうので注意
代表：蔵王温泉 玉川温泉（秋田）



着替え場の温泉成分表

温泉の泉質・効能・成り立ち等
記載が楽しい

上手な温泉の入り方 五か条

- かけ湯はしっかりすべし・・・心臓から遠い手足から、血圧の急変動に注意
- 式：半身浴からすべし・・・予想以上の水圧が心臓に負担となる
- 湯：上がり湯はすべからず・・・せっかくの温泉成分がもたないし
- 四：水分補給を忘れず・・・汗でかなりの水分が失われる
- 五：風呂から上がった後すべし・・・かなりエネルギー消費しているはず

ヒートショック

ヒートショックとは・・・
急激な温度変化により血圧が大きく変動したり脈拍の異常をきたす現象。その結果、脳出血や心筋梗塞等を引き起こす。

日本では年間10000人以上の死亡例
高齢者（65歳以上）、高血圧や動脈硬化を有する場合は多いが
若年者の発生も報告されている。

実際の検死・検案現場では脳出血、心筋梗塞として診断書を出す
ことを考慮すると
実数は更に多いと思われる。

ヒートショック対策
住宅内を移動した際の温度変化が一因となる
部屋と脱衣所・浴室の温度差を減らすこと
急な外気温低下は血管収縮と血圧上昇をもたらす。
熱い湯に入る時も一時的に血圧の急上昇を来す。
かけ湯等で体を慣らしてから入浴すること。
飲酒後、食直後の入浴も血圧の乱高下につながる所以要注意。



福島 土湯温泉



土湯温泉 絶景露天風呂



三陸大船渡
海岸線の堤
防に驚く

次回の例会 [2505th] 2019. 12. 12

三友堂病院 薬剤部 薬局長

大石 玲 児 氏