

会報

NO 179 2023年3月号

(令和5年仏暦2566年)

チェンライ日本人会発行

事務局 jacr15ani@gmail.com



SINCE 2004～

日本人会会報は会設立（2004年）後4年目の2008年の4月15日に第1号（創刊号）が発行されました。

今回、第179号の発行となり19年目になります。途中何回か欠版が有りましたが、会員の情報伝達手段としての役割を果たして来ました。

また、会員からの投稿や「会員紹介（訪問）」などの記事を通して、同じチェンライ県に住みながら、遠隔地のためになかなか会えない会員の事を知るツールにもなっていました。

会報は毎月20日頃に記事を集めて、編集後校正し、印刷、封筒詰め、発送の作業を毎月行うので大変な仕事です。

郵便局から発送しても宛先に届かなかったり、宛所不明で戻って来たり、それらの処理もしなければなりません。

最近では、メールやLINE、或いはホームページでも見る事が出来るので改善されましたが、以前は会報が届かないと重要な会の情報が伝わらない事ときどき有りました。

会報を郵送する費用は少額ですが、会報を楽しみに待っておられる会員もいますので、今後も継続して発行して行きたいと思います。

時代の流れとして、郵送を止めてメール配信にする考えもありますが検討したいと思います。

また、情報伝達の方法もインターネットを活用するなど、会員に直結した情報を敏速に詳細に行うことも検討したいと思います。

※ 過去の会報はこちらで見ることができます。

※ チェンライ日本人会ホームページ <http://jacr.web.fc2.com/> 2008年～2020年3月

NEW チェンライ日本人会ホームページ <http://jacr2.blog.fc2.com/> 2011年1月～2023年2月

2011年1月～2020年3月は重複しています。

2月18日 臨時総会が開催されました。当日は会員27名の出席が有りました。

議案—会則の変更（役員の数員を6名にし任期は2年とする）、新役員選出（菅原博美会員・瀬戸慶一会員・高橋秀明会員・巽谷真治会員・とべじろう会員）

両案とも賛成多数で可決されました。ありがとうございました。



議長 大寺会員

新役員（左から菅原博美会員・瀬戸慶一会員・巽谷真治会員・とべじろう会員）

高橋秀明会員



Q・役員の数員は多いのではないのでしょうか？

A・役員は6人ですが、後日この中から互選で会長1名、その他副会長などを選んでいただきます。各自がそれぞれの得意分野を生かして、一致団結してやって頂きたい

予告

4月30日に新年度の総会を予定しています。
詳細については4月号会報でお知らせいたします。

懇親会



2023年度の年会費（1000バーツ）の納入をお願いいたします。

本来は、総会時に納めて頂いてますが、やむを得ず総会に出席出来ない方は銀行振込をお願いいたします。

振込先銀行 BANGKOK BANK

口座番号 629-016253-3 KEIICHI SETO

※振り込みをされた方は、必ず下記までご連絡をお願いいたします。

電話番号 089-911-4520 瀬戸

メールアドレス jacr15ani@gmail.com

大気汚染

今年も不快な季節がやって来ました。

2月になると必ずやって来るのが大気汚染の発生です。

朝、目が覚めると目がチカチカして鼻がムズムズして来ます。

いつもは見えた山も薄っすらと見える程度です。

大気汚染を悪化させる原因は、PM2.5と言われてアレルギーの原因となります。

PM2.5は、大気中に浮遊する小さな粒子のことでそのサイズは、実に $2.5\mu\text{m}$ 以下と極小です。（ μm とは、1mmの1/1000）

そのため、肺の奥にまで入り込み、呼吸器だけではなく循環器への影響も心配されている微小粒子物質です。



散水対策

対策としては、都市部においてはビルの屋上や散水車を使って、水を撒いています。

空気中に舞い上がる汚染物質を、抑えることが目的です。

また、飛行機やドローンを使用して、人工雨を降らせることもあります。

ディーゼル車の検問や車検対策

その他に大気汚染を深刻化させる最大の要因が、ディーゼル車です。

ディーゼルを使用するトラック等の検問を実施したり、車検の検査方法を改善する措置もとっています。

また、これまでディーゼルを活用していたバスも、バイオディーゼルの割合が多い燃料に切り替えるように勧めています。



工場に対する立入検査

工場についても、立入検査を実施した上で、問題のある工場の操業を一時的にストップさせるといった措置が取られています。

そのほか、建設業についても、粉じん対策の強化を求めています。

農村部の野焼きによるもの

農村部でも大気汚染は拡大しています。

その原因となるのが、野焼きや山火事です。

PM2.5と合わさり、AQI数値が200を超えるような事態にも発展しています。

AQIの数値には、100までが許容範囲とされていることから、異常事態であります。



マスクの着用

私達の自衛手段としては、マスクの着用や不用の外出はしないこと事です。

また、部屋の窓はなるべく締め切っておくことです。4月頃になれば雨が降って空気を綺麗にしてくれますのでそれまで待ちましょう。

タイ入国管理局局長は2023年2月6日（月）、110人の入国管理官が、グレービジネスを行う中国人へのビザの違法発給に関与した疑いがあると明らかにしました。各報道が伝えています。110人の入国管理官は、不正行為と違法なサービスの見返りに利益を要求し、受け取った罪で起訴される見込みです。不正を行なった者が保護されることはないとのこと。

入国管理局は、再発を防止するためにシステムの弱点を探す予定です。



2月7日（火）役員会を開催。18日の臨時総会の打ち合わせ

司会進行—菅原会員

書記・写真—瀬戸会員

議案説明—小杉会員

議長—大寺会員

よろず相談会—銀行口座の相談が1件有りました。



みんなの広場 各種愛好会の活動状況や開催情報、募集など。その他、買います・売ります・譲ります・お店紹介などなど掲載しています。掲載希望者は E-mail jacr15ani@gmail.com までお寄せください



2月19日（日）メーコックゴルフ場



優勝 檜山さん

ありがとうございました

小杉誠輝

2020年4月に役員を引き受けて、今年の3月で3年になりました。

引き受けた当時は、世界的に大流行し始めた新型コロナウイルスの為に外出の禁止、大勢での会合の禁止や対面での会食禁止など行動の制限で殆ど会の活動ができませんでした。

コロナ禍では、会員の安全と健康を第一に考え極力、集まりを避けて来ました。

通常なら、年次総会や年中行事をしなければならないところ、中止または延期してきましたが、2021年12月には感染対策を万全にして、「旅館カフェ」で「餅つき大会」を行いました。

そして、ようやく規制が緩和された、2022年の7月に「総会」を開催しました。

本来なら、2022年3月で役員の任期満了で改選の筈でしたが、十分な活動が出来なかった事も有って、もう一年ということで再び引き受けました。

2年間、新型コロナ禍で会員の感染が心配されましたが、一人の感染者も無く過ごすことができたことに対しては、たいへん良かったと思います。

そして、新年が開けて2022年は、新型ウイルスの変異株の流行が発生して、特に高齢者が感染しやすいという事で、平均年齢70歳の日本人会としては気を引き締めて感染予防に徹しなければならなかったのですが、「敬老の日」(2022年9月18日)に合わせて80歳以上の方々に集まって頂き、「敬老の日の集い」を行いました。

会員中、80歳以上は16人おられますが、なんと10人の方々が参加して頂きました。

会のモットーで有る、「健康で長生きする」が実証されました。

また、会の活動として推奨して来ました、同じ趣味のグループによる活動ですが、「ゴルフ愛好会」、「温泉愛好会」、「将棋愛好会」、「カラオケ同好会」なども、少しずつですが活動して来ています。

会の目的である親睦に役立っているかと思います。

今までは、役員3名体制でやって来ましたが、どうしても独断と偏見になりがちになると、一人一人の負担が大きので、消極的な活動になりやすくマンネリ化して来ました。

次期からは役員数を倍増して、多くの方の知恵と意見を取り入れて、今までやってこなかった新しい発想で「日本人会」を導いて頂きたいと思います。

最後に、今日までご協力頂いた会員の皆様に感謝申し上げます。

また、一緒に役員をやって来て頂いた菅原さんと瀬戸さん、ありがとうございました。

病気シリーズ9ー糖尿病



すい臓で作られるインスリンが少なく、血糖を正常に保つ役割を失い、血液中の血糖が高くなって、疲れやすくなったり、目が霞んだり、感染症にかかりやすくなる病気です。

一般的に、2型糖尿病(インスリン分泌不全)と云って、インスリンが十分でない為に起こる病気です。糖尿病の10人に9人以上が、このタイプで若い人でも発症しますが殆どが40歳を過ぎて発症します。

原因としては、食生活と遺伝の組み合わせで起きると言われています。

なので、良く砂糖の取り過ぎとか甘いものをたくさん食べるからと言いますが、そうとは限りません。やはり栄養の取り過ぎに依る肥満、遺伝的要素が大きい。

先程、糖尿病になると疲れやすいとか言いましたが、他の症状として、皮膚が乾燥して痒い。手足がチクチク痛い、頻尿、性機能低下(ED)などもあります。

糖尿病の治療には、適切な食事、適切な運動をして肥満しないことが大事です。

適切な食事としては、何を食べても良いが、一日三回きちんと食べて間食しないこと。要するに食べ過ぎないことです。

運動は、激しいスポーツで無く、自分に適した運動を毎日適量にやる。

症状によっては薬を服用する場合がありますが、気をつけることは、薬の量を飲み過ぎて血糖値が下がり過ぎて低血糖症にならないように用法、容量を必ず守ることです。

インスリンが極端に不足すると稀に「ケトアシドーシス」と云って、血液が酸性化して身体のさまざまな働きが低下して、昏睡状態に陥る場合も有るので十分注意が必要です。

糖尿病はインスリンをうまくコントロールすれば普通に健康的な生活が出来ます。

栄養・運動・休息・ストレス解消、この4つのことを自分自身でコントロールすること、このことは健康を保つ上にも大事なことです。

最後に、糖尿病で気をつけたいことは、合併症です。

特に高血圧症や腎臓病、心臓病の方が糖尿病になった場合は合併症を引き起こす場合がありますので、十分注意が必要です。

病気シリーズ10－高血圧症

高血圧症とは、安静な時でもいつも血圧が高い状態が続いて居ることを言う。

一般的に上の血圧が140mmHg以上、下の血圧が90mmHg以上を言う。

もちろん年齢や男性、女性で若干の差が有るが。

初期の高血圧症の場合は自覚症状がほとんど有りませんが放って置くと心疾患や脳卒中などの重い病気につながるので怖いです。

原因として考えられるのは、塩分の取り過ぎ、太り過ぎ、ストレス、運動不足など生活習慣によるもの。

また、その人の体質と云うか遺伝的な要因によるもの。

腎臓疾患やホルモンの異常などの他の病気が原因していることも有る。

一般的に高血圧症の90%は遺伝的な要因が多い。

高血圧症の場合、自覚症状がほとんど無いと言ったが、進行すると肩凝りや頭が重い、よくめまいがする。少し動いただけで動悸や息切れがするなどの症状が現れます。

更に、これらの状態を放置しておくと動脈硬化になって、脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞、慢性腎臓病などの重い病気になって命取りになることもあります。

そのようにならないには、高血圧症と思ったら自分は体質的な本態性高血圧症なのか、他の何らかの病気が原因で起こる二次性高血圧症なのか、お医者さんへ行って検査をしなければなりません。

検査としては、血液検査・尿検査・心電図、胸部X線検査が有ります。

更に他の病気が疑われる場合は超音波（エコー）・CT検査・MRI検査もします。

このようにして、どのような高血圧症か分かった場合の治療ですが、本態性高血圧症の場合は、まず**塩分を控えるのが良いです。一日の摂取量を6gにして、なるべく肉を食べないで野菜や果物を沢山食べる。タバコは万病の元なので禁煙する。**また、血管を広げる薬など症状に合わせた降圧剤を服用します。

一方、二次性高血圧症の場合は原因になっている病気を先に治療します。正しい血圧の計り方は、毎日決まった時間、朝起きてトイレを済ませた後、食事の前に計ります。また、夜寝る前に計ります。

そして、測定値を記録しておいてご自分の平均値を把握しておくが良いです。木村健二郎医師 執筆より



※ 過去に別刷で投稿した記事です。

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. 病気の予防 | 2020年3月号 |
| 2. 長寿県 | 2020年4月号 |
| 3. 高齢者の転倒 | 2020年5月号 |
| 4. 新型コロナウイルス COVID-19 | 2020年6月号 |
| 5. 新型コロナウイルスと肺炎 | 2020年7月号 |
| 6. 白内障 | 2020年8月号 |
| 7. 便秘について | 2020年10月号 |
| 8. 前立腺肥大症 | 2020年11月号 |