

【卓話】 梶山貞芳さん

入会して丁度1年になります。自己紹介として趣味などをお話しします。

「ロータリーの友」誌の中で、脱水症に注意という記事が書いてありましたので紹介します。

私たちの体は半分以上が水分でできています。この水分は体液と呼ばれ、水と電解質（塩分など）で構成されています。体液の主な働きは体温調節、体に酸素や必要な栄養を運び、不要な老廃物を運び出すなど大切な役割を担っています。

体液が失われると脳や消化器、筋肉に異常が現れます。主な症状としてはめまい、立ち眩み、食欲低下や嘔吐、こむら返りなどがあります。特に子どもと高齢者に注意が必要です。子どもは成長期のため水分の出入りが頻繁で大人に比べると皮膚や呼吸からの水分損失が多いのは発汗機能や腎臓機能が未熟であるためです。高齢者が脱水症になりやすい理由は体内に体液を貯めておける筋肉量の減少や食事の水分摂取量の減少、また喉の渇きを感じにくいことなどが挙げられます。脱水症の見分け方としては、握手をした時に手が冷たい、舌が乾いている、爪を押した時に赤みが戻るのが遅い、脇の下が乾いているなどの症状が見られます。

脱水症には経口補水液、WHO が推奨する飲み物で口から電解質と水分を補給できます。スポーツドリンクは濃度が異なります。通常の水分補給にはスポーツドリンクを、軽度から中程度の脱水症には経口補水液をと飲み分けてください。

また台風が近づいていますが、私が10歳頃に第二室戸台風が新潟県を襲ったわけで

すが、天朝山の杉の木が80%倒れました。その代わりに桜を植樹して今の桜の名所になったことを思い出しました。その後の新潟地震や何度も水害があり大きな災害を経験してきたなぁと感じています。

今、趣味で謡曲をやっている、その関係で能面を写す趣味もやっています。これは福の神という狂言面です。この材料は旦飯野神社さんが増築した時に名誉宮司さんから木を頂いたものです。半分は翁として旦飯野神社さんへお返ししました。皆さんに見てもらおうと思って持ってきました。



これは盲目の面ですが、平家の景清の面です。源氏の優勢を見たくないと言って自分で目をつぶして生き延びていった武将の面です。



これは、皆さんよくご存じの般若です

能面には曇らすと晴らすという言葉があります。曇らすと嫉妬に狂った女の顔に見えますし、下から見ると（晴らす）と泣いている様に見えます。能楽師は面をいろいろな角度にして見せてくれます。

最後に皆さんがよくご存じの「高砂」を吟じさせてもらいます。