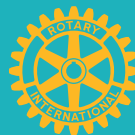




ロータリー：
変化をもたらす

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ



会報

2017 ▶ 2018
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ
会長目標

親睦と奉仕で作る友の輪

会長／森 幹雄 幹事／阿部 洋一

プログラム

(第8号・第9号)合併号

- 本日
「会員増強について」
- 次週予定
会員卓話「我が生き立ち」
松岡賢一 会員・西原正幸 会員・照井 満 会員

- 会員誕生日
中 井 祐 史
- 結婚記念日
大 嶋 孝 広

No. 2755

第8回 8月30日

出席報告

前
例
会

会員総数……………35名
出免会員……………4名
出免出席……………4名
基準会員出席……………31名
出席率……………71.43%

前
々
会

第5回 7月29日

欠席会員……………6名
内メイクアップ……………1名
修正出席率……………85.29%

例会／毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告 ……………

1. 8月18日留萌市平和祈念式典の出席依頼がありましたので、戦没者・殉難者追悼式に出席してまいりました。
2. 先週、会員選挙を細則第14条第5節に則り執り行われました。皆様方からご異議がありませんでしたので、菅保堂さんの入会決定を報告いたします。入会式は9月13日の予定です。職業分類は警備業、職業は未来セーフティ、推薦者は対馬会員、串橋会員です。

- 地区大会の登録について、以前アンケートを致しましたが、最終確認のためFAXをお送りします。よろしくをお願いします。
- 留萌市手をつなぐ育成会、NPO法人留萌市ふれあいの家共催の収穫祭パーティーが9月21日(木)午後6時30分より中央公民館にて行われます。クラブに6枚のチケットが届きましたので、ご希望の方は幹事まで。

📁 幹事報告 ……………

- 次週例会は通常例会を夜に行います。場所が未定でしたが、富丸に決定しました。お間違えないようにお願いします。

🕒 3分間情報 ……………

会員研修委員会

高田委員

本日皆様方には、ガバナー公式訪問の日程とガバナー補佐挨拶の載った用紙をお配りしております。それを見ますと、ガバナー公式訪問の大変さがわかると思います。7月11日から始まり11月16日までの約4か月間、69のクラブを回

ります。本日8月9日の留萌クラブ訪問は21番目となっておりますが、昨日は当別、江別西クラブを訪問なさっており、明日は羽幌クラブを訪問されます。大変ハードなスケジュールをこなされているのがわかると思います。

ロータリーの百科事典から抜粋したのですが、本日のガバナー公式訪問についてお話を致します。ガバナー公式訪問、R Iが定めているガバナーの任務の中で重要な項目の一つとして、個々のクラブあるいは複数合同の例会への公式訪問があります。その目的は、①ロータリーの主要問題に焦点を当て関心を持たせる事。②弱体および問題のあるクラブに特別な関心を払う事。③ロータリアンの意欲をかきたて奉仕活動に参加させる事。④顕著な貢献をした地区内のロータリアンをガバナー自ら表彰する事です。

ガバナー補佐制度の導入により、ガバナー公式訪問とガバナー補佐のクラブ訪問で各クラブの運営と活動に対する地区からの支援体制がより一層強化されました。皆様に配布した資料に響田ガバナー補佐の「ガバナー補佐就任にあたって」という記事が掲載されておりますが、ガバナー月信は情報の倉庫ですので、皆様もお読みいただければと思います。今年度の国立ガバナーも響田ガバナー補佐も温厚な方であるという事をお伝えして、本日の3分間情報と致します。

前回	243,000円
今回	16,000円
累計	259,000円

プログラム……………

「北海道における熱中症について」

大塚製薬株式会社

札幌支店長 高谷 浩司様

本日は健康のお話という事でしたが、熱中症について少しお話をさせていただきます。

その前にわが社のご紹介をさせていただきますが、これは1973年当時の留萌からは一番近い旭川出張所の写真です。当時の大塚社員というのは、オロナミンCを車に30ケースほど積み、それを朝積んで「売ってくるまで帰るな」という、現在で言えばブラックな会社でございましたが、そういった状況の中で先輩たちが築いた礎の中で、今仕事をさせていただいております。

実は北海道とは色々連携をさせていただいております。2016年には健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、「すこやか北海道」を掲げる北海道と健康づくりに関する連携協定を11月22日に締結しております。同日、北海道教育委員会と子供の教育・スポーツ振興に関する連携協定も結んでいます。当社の「熱中症対策」「生活習慣病予防」「食育」「スポーツ振興」などの知見ノウハウを活かし、北海道と協力し、道民の健康的な生活実現に寄与出来ればと考えております。特に、熱中症対策では、熱中症対策のポスターを作成し、道内道立高校、道内私立高校、大学、教育委員会、またスーパーやドラッグストアなどにも配付掲示しております。

そもそも北海道で熱中症の話なんてあるのだろうか？と考えますが、昔、世界の気候区分を小学校などで習ったと思いますが、昔と少し変わってまして、昔は、寒帯、亜寒帯、温帯、亜熱帯、熱帯という別れ方でしたが徐々に変わってまして、今は寒帯、冷帯、温帯、乾燥帯、多分砂漠化が進んでいるせいだと思いますが、乾燥帯があって熱帯となっており、5つの区分に分かれております。昔は日本は温帯と習っていま

ニコニコBOX……………

・高谷様、中山様、お忙しい所わざわざ留萌へお越しいただきありがとうございます。本日の出会いを楽しみにしていました。

森(幹)会長

・ビアパーティーのご紹介ありがとうございます。ソロプチミスト留萌会長 菅原様

・楽しい思い出が出来ました。堀会員

・先週良い事がありました。西原会員

・岩見沢東RCへ行って来ました。たくさんの出会いに感謝。櫛井会員

・ニコニコBOXにご協力ありがとうございます。鶴城親睦委員長

したが、実は北海道は冷帯に属しております。日本全国と違ってロシア、カナダと同じ冷帯に属します。どういう気候かと申しますと、冬場は雪が解けない。毎年冬場の平均気温が3度以下である。逆に夏場は平均気温が10度以上になる気候帯を冷帯と呼びます。最高気温が夏場でも10度以下であれば、樹木も育たないという事で、寒帯という分類になります。ですから、この冷帯の北海道で熱中症になるなんてあるんだろうかという話です。熱中症に関する意識調査では、「自分が熱中症になる可能性についてどのように考えるか？」では、全国では充分あると考える人28%、ややあると考える人33%合わせて61%の方があると考えています。逆に北海道では全く考えていない10%、あまり考えていない52%とあわせて62%の人が考えていないと答えています。ところが、今年の熱中症による救急搬送人員数によると、北海道は全国で9番目になっております。小樽商科大学の花輪教授によると、北海道と本州における熱中症事故発生実態としての発表によると、本州では平均気温30.5度に対して北海道では24.5度で熱中症が発生しているとの事で、北海道の人は暑さに弱い傾向がある事を知っていただければと思っております。またこれからは、異常気象により真夏日が増える傾向にあります。天気予報で気温の事を言いますが、これは直射日光が当たらない、周りが芝生の所で計測しますので、実際の体感気温は予報の発表より5度ほど高いと覚えておいてください。今年の長期予報では、今年は残暑が続くという事で、昨年より高い確率が50%以上となっております。

それでは熱中症とはどういうものか？と言いますと、高温の環境下で、体内の水分や電解質バランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんするなどして発症する障害の総称です。死に至る可能性がある病態で、予防を知っていれば防ぐことは可能、応急処置を知っていれば救命ができるものです。では、熱中症がどの様にして起きるのかと申しますと、熱い所で運動や活動をすると体温が上昇し、その体温の熱を逃がそうと発汗、汗をかきます。汗をかき体温を下げ



ていきます。また、皮膚に血液を集め皮膚温を上昇させ、熱を外気へ放出させる事で体温調節を図っていきます。ここで汗を出す水分が足りていなかったり、それに伴って電解質のバランスが崩れたりしますと、熱中症という症状が現れます。我々は体温が上がると汗が出ますと、蒸発する時に皮膚表面の熱を奪って体温を下げます。気化熱と言うものです。たくさん汗をかく人は体温調節が上手な人と言えます。実は汗は大変な量をかいていまして、寝ている時では35ml、炎天下で歩いているだけで720ml、ジョギング1時間で1.5lの汗をかきます。これは昨年テレビで放送されたのですが、今の子ども達、大学生を含めて汗をかけなくなっていますよ、と言っておりました。実は汗をかく時、汗腺の数は全人類基本一緒なのですが、その子ども達が3歳までどこに住んでいたか、どんな環境で育ったかによって、汗がちゃんとかける、能動汗腺の数が決まってくると言われています。ですから非常に汗をかく必要のあるフィリピンの子ども達は290万個、日本230万個、ロシアについては190万個と、そんなに汗をかく必要の無い所では、能動汗腺が少なく、そんなロシアの人々がフィリピンなどで運動すると熱中症になりやすくなります。実は1997年位にエアコンの普及率80%、昔皆さんの周りには天花粉で真っ白になった汗疹がしばしば赤ちゃんが沢山居たと思いますが、今はもうエアコンの普及等で赤ちゃんが汗疹になっている事などほとんどなくなっています。従って今の子ども達の環境はロシアに近い環境になっています。体温の調節が得意でないのに、先ほど話した通り、気温が高くなっていますので熱中症になる確率が

第7回 8月23日(水) 天候/晴

昔に比べると高くなってきています。また肥満傾向にある人は気をつけなければならないで、体の中に脂肪をため込んでいると産生された熱が外に出にくくなるからです。それでは、我々の汗はどこから出て来るのかと言いますと、体液の中の白血球、赤血球でない血漿と呼ばれるもので、ナトリウムなどの電解質と一緒に出ていきます。ですから、水分と共に塩分などの電解質も一緒に摂る事が必要です。北海道の方は熱中症に関する意識調査において、熱中症対策として塩分を摂る事に対して全く意識していないと答えた人の割合が、他の地方に比べて大変多くなっています。ですから、高齢の方々もこの残暑に向け水分補給と共に塩分補給も忘れずにとっていただければと思います。

熱中症の症型について、多量の発汗により皮膚の血流が増え、脳への血流が滞る事で生じる熱失神。症状としては立ちくらみや失神があります。また汗で失われた塩分が不足する事で生じる熱けいれん。筋肉のこむら返りや筋肉の痛みなどの症状がでます。頭痛吐き気、倦怠感・虚脱感などの症状が出る熱疲労。脳の症状まで生じた状態の熱射病があります。これは意識の混濁、全身の痙攣、発汗停止、高体温などが症状として現れます。

実際の熱中症の年齢別の発生状況としては、過去から見れば高齢の方がやはり多く、30代から60代の男性は労働現場が多く、主に建築現場が非常に多く、それと農業従事者も多くなっています。また、高齢になってくると日常生活の中で熱中症になりやすくなってきます。なぜかと申しますと、高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、またトイレが心配で水分を控えがちになっている所に原因があります。その一方で、老廃物を出す器官が弱まってきますので、たくさんの水分を必要とする事で尿の量が増えてしまいます。あと冷房が苦手だったり、暑さを感じにくいという事がありまして、高齢者の方は水分が不足がちになり熱中症になりやすくなっています。

北海道内では、日常生活で熱中症の発生者の割合は、屋内生活が最も多く、江別の消防署の

方に聞いた話では、5月などは明け方は少し寒くて暖房をたき、そのままの状態で閉め切った部屋でおばあちゃんはその部屋にいる事により、駆け付けた時には室内はモアモアの状態だったとかの話をしてくれました。それと気を付けなければならないのがアルコールで、「俺はビールで水分補給をしているから大丈夫」という方がおられますが、1000mlビールを飲むと1100mlの尿が出まして、飲んだ以上の水分が使われます。ですからアルコールは水分補給にはなりません。翌日農作業がある方や、日中外で作業される方々は、前日はなるべくアルコールは控えた方がよろしいかと思います。

熱中症を防ぐには、暑さを避け、こまめに水分を補給する事が大切です。急に暑くなる日は注意しましょう。暑さに備えた体づくりをしましょう。個人の条件を考慮し、集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。熱中症のガイドラインになりますが、熱中症のガイドラインとしてスポーツドリンクの飲料があります。どんなにたくさん飲んでも飲み過ぎにはなりません。スポーツ活動における水分補給のポイントは、のどの渇きに応じて自由に飲水する。脱水を体重の2%以内におさめる。0.1~0.2%の食塩と4~8%の糖質を含む飲料を摂取する。日常生活活動における熱中症予防は、のどが渇く前に水分補給を心がける。睡眠前、起床時、入浴前にコップ1杯程度の水分を補給する。睡眠前にトイレに起きるのがいやで摂らない方がおられますが、脳こうそくなどを引き起こす場合もありますので水分は取った方がよろしいかと思います。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給する。大量に発汗する運動時や作業時には0.2%程度の塩分を含む飲料を補給する。ナトリウムとともにぶどう糖を摂取する事も腸管での水分吸収に効果的である、と日本生気象学会より指針が示されていますので参考にさせていただきたいと思います。

脱水した時にお茶や水だけを飲んでいると、体液の塩分濃度が低下し、のどの渇きが止まるために飲水行動が停止します。この時身体は体液の塩分濃度を戻そうとして、尿で水分を排泄

させようとしています。ですから水などで水分補給する場合は梅干しなどで塩分を補うか、もしくはスポーツドリンク等で補う事が大切です。体液のバランスを意識し、水分と塩分の補給が重要となっています。公的機関より推奨塩分量のガイドラインが出ていますので参考にしてください。

最後に環境省から熱中症のフローチャートが出ておりますので、これを紹介して本日のお話を終わらせていただきます。

熱中症を疑う症状が見つかった場合に、まず意識を確認してください。意識がある場合にはそのまま涼しい場所に避難をし、服を脱がせて体の熱を下げる為、首や頭を冷やしてくださいとの事です。次に自分で水分を摂取できるかと

いう事を確認してくださいとの事です。飲める場合は水分と塩分を補給して症状の改善を待つのが良いのですが、まったく水分が飲めない場合にはすぐに救急車を呼んでくださいとのガイドラインになっております。また水分補給が自力で出来たとしても、意識がはっきりしてこない場合はその場合も大事をとって救急車を呼んでいただいた方が良いでしょう、となっております。この事は環境省2014熱中症マニュアルに書いております。これからだんだん涼しくなってくると思いますが、今後いつ暑くなるか分かりませんので、十分に気を付けてお過ごしいただければと思います。

本日はご清聴ありがとうございました。

プログラム

(第8号・第9号)合併号

- 本日
会員卓話「我が生い立ち」
松岡賢一 会員・西原正幸 会員・照井 満 会員
- 次週予定
来賓卓話「ルルロツソその後」
株式会社フタバ製麺 社長 仲田 隆彦 様

- 会員誕生日
阿 部 洋 一
辻 本 哲 也
- 配偶者誕生日
青 山 志 保
櫛 井 奈 穂
- 特別慶祝(還暦)
辻 本 哲 也

No. 2756

第9回 9月6日

出席報告

前
例
会

会員総数	35名
出免会員	4名
出免出席	4名
基準会員出席	19名
出席率	57.14%

前
々
会

第6回 8月9日	
欠席会員	7名
内メイクアップ	2名
修正出席率	85.71%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

会長報告

1. 昨日、社会奉仕委員会が開催され、出席して参りました。

幹事報告

- 砂川RC、芦別RCより9月の例会案内が届いております。
- ポリオプラス委員会より、世界ポリオディイベントのチラシが届いております。次週例会にて皆様に配布いたします。

委員会報告

社会奉仕委員会 青山委員長
吞涛祭りにご参加された会員さん、ありがとうございました。ハッピーをまだ岡谷クリーニングさんに持って行っていない方は早めにお持ちくださるようお願いいたします。

また、これはお知らせですが、10月1日(日)に社会奉仕兼青少年奉仕事業としてサッカー大会を開催いたします。詳しい事は後ほど皆様にご連絡いたします。当日はふるっでの参加をお願いします。

ニコニコBOX

- 串橋副委員長会員増強に向けての担当例会よりしくお願い致します。 森(幹)会長
- 今月は野幌のマスターズ大会(長水路)で3回飛び込みました。 高田会員
- 夜間例会にお集まり頂き、ありがとうございます。 鶴城会員

前 回	259,000円
今 回	12,000円
累 計	271,000円

プログラム

=会員増強委員会担当プログラム=

「3分間情報」

ロータリー情報委員会 高田委員

本日はガバナー月信にて、地区職業奉仕・基本理念委員長の玉井清治氏が執筆された、「会員増強と職業奉仕」という記事がありましたので紹介いたします。

今月は会員増強月間です。会員増強と職業奉仕について考えてみましょう。

昨今、日本でのロータリー会員が減り続けている事は皆様もご存知の通りです。経済不況や高い会費のせいにする人もいますが、会費も安く、ダウ平均株価も連日高値を更新しているアメリカにおいても同様の現象が見られることから、理由はそんなに単純な事ではないと思います。ロータリーに対する魅力やメリットがなくなったと感じる会員が、不況を表向き理由にしてロータリーを離れていくような気がしてなりません。そうはさせまいと、柔軟性という例外規定の導入にて、例会の回数を少なく出来るようにしたり、出席規定を緩めたりして、これに迎合する事で、今度は良質の会員を失っていくという悪循環を繰り返すような気もいたします。

ロータリーの素晴らしさは、人道主義に基づく奉仕活動です。クラブとしての大きな力で地域社会に貢献する事は、私たちの喜びでもあり

ます。また、弱者に涙し、そこに飢える人や病める人がいれば、それを助ける事は当然の事ですし、金銭による奉仕も、自ら長靴を履いて汗を流す奉仕も必要だと思います。ただし一つだけ言える事は、こういったボランティア精神に基づいた奉仕活動はロータリーだけがやっている奉仕活動ではないという事。特に今は貧しい時代とうって変わって、団塊の世代の現役引退者が社会の役に立ちたいと、現在、国内に12万の奉仕団体が存在し、日々増えていると聞いています。他の奉仕団体と同じようなボランティアでは、職業人の集まりであるロータリーの価値観はだんだん薄れていくような気がします。私たち職業人は何に集中するべきか、今一度原点に返って考え直す必要があるように思えます。

ロータリークラブが職業人であるロータリアンによって構成されている以上、会員企業の事業母体の発展ないしは安定的な維持、利益の向上を図ることが、ロータリー運動を持続し発展するための大前提であり、永続的な事業繁栄の願いは会員全てが思っている事は間違いありません。多様性の中、個々のロータリアンがロータリーに何を求めているかを今一度考え、温かい気持ちで対応する事が、クラブ会員数の維持につながるのではないのでしょうか。

