



# YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY

RIテーマ「奉仕を通じて平和を」Peace Through Service

2012-13年度 RI会長／田中作次 RI.D2590ガバナー／露木雄二 横浜旭RC会長／山崎良三

国際ロータリー第2590地区

## 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-2 後藤ビル2F  
TEL.045-365-3273  
FAX.045-365-3132  
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp  
〒241-0821

例会場 二俣川相鉄ライフ4Fコミュニティサロン  
例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



2012年8月29日 第2069回例会 VOL. 44 No. 8

- 司会 SAA 内田 敏
- 開会点鐘 会長 山崎 良三
- 斉唱 それでこそロータリー  
SL 小嶋 宏樹

### ■出席報告

会員数	34名	本日の出席数	30名
本日の出席率	96.77%	修正出席率	100%

### ■本日の欠席者

田川

### ■他クラブ出席者

新川、斎藤（地区）

千葉、新川、関口（横浜鶴峰 RC）

### ■会長報告

相変わらず酷暑の中皆様の元気な顔を拝見してうれしく思います。新年度に入ってから財政運営等の議論で例会がいまいち楽しくなかったと思いますが、一応の落ち着きを取り戻しました。これからは順調な形で例会を進めて行きたいと思います。

今日は明るいニュースもあります。福村さんの知り合いで入会候補者が居られます。これから皆さんに回覧しますのでよろしく願いします。また、9/26の体験例会の出席者が現在5名しかいませんので重ねてお願い致します。特に理事の方々にはよろしく願いします。ほかに黒瀬会員の出席規定免除の件は持ち回り理事会で承認されましたのでお知らせ致します。

次に例会費節約の為に食事の件を調査中で

ありますが、弁当のサンプルがきてますので廻しますのでご覧ください。

### ○地区関係

今年度地区大会の登録の案内  
登録申し込みは9/28迄。

- ・大会2日目の事務局員派遣依頼

日時 11月10日

場所 パシフィコ横浜会議センター

- ・地区大会信任状証明書の提出依頼

提出期限 9月28日

- ・記念チャリティディナーパーティーへ

申込み期限 9月18日

場所 新横浜国際ホテル南館

- ・記念チャリティゴルフ大会

申込み期限 9月20日

開催日 10月15日

場所 程ヶ谷カントリー倶楽部

- ・RI会長代理ご夫妻歓迎晩餐会登録のご案内

日時 11月9日

場所 ヨコハマグランドインターコンチ  
ネンタルホテル 3F ボールルーム

### ■米山奨学委員会

斎藤 善孝

○米山奨学委員長会議報告

日時 8月21日(火)午後3時～

場所 メモワールプラザ21

主な報告事項

- 1) 露木ガバナーより、  
普通寄付一人 5,000円  
特別寄付一人 20,000円 計 25,000円  
の協力依頼がありました。

2) 2011～12年度地区別1人当たり実績  
 当クラブ 個人 79.4% 平均寄付額 20,676 円  
 区平均 個人 75.9% 平均寄付額 28,924 円  
 3) 2012 学年米山奨学生 (48名)

- ①中国 28名 58.3%
- ②韓国 11名 22.9%
- ③ベトナム 2名
- ④ネパール1名、タイ1名、台湾1名  
 マレーシア1名、ブラジル1名、英国1名、  
 南アフリカ1名

4) 10月の米山月間には、米山関連の卓話をするように依頼がありました。

■親睦委員会 兵藤 哲夫

1) 市川会員の新人会員歓迎会のお知らせ

日時 9月26日(水)午後6時30分より

場所 田中屋

横浜市神奈川区台町 11-1

TEL 045-351-2621

創業文久3年(1863年)、江戸時代から続く横浜ただ一軒の老舗、坂本竜馬の妻おりょうゆかりの料亭。

2) 関口会員カナエルよりお知らせです!

■ニコニコBOX(会員敬称略)

山崎 良三/川瀬さん、本日の卓話楽しみにしています。残暑厳しい今日この頃に役立ちそうな話で、どうぞよろしく!

青木 邦弘/生命保険の協会長会社は電力会社の大株主です。明治安田生命は、中部と九州電力です。東京電力は?社です。

川瀬恵津子/又、職業卓話がまわってきました。朝からドキドキしています。何をしゃべりだすかわかりません。どうぞお昼寝の時間になさって下さい。

大谷 蓉子/川瀬さんの職業卓話楽しみです。12分で品切れにならないように頑張ってください。

福村 正/川瀬さん、卓話たのしみしております。

吉原 則光/相変わらずの猛夏の中ですが、暑さにめげず川瀬さんの有益な卓話楽しみです。資料もたっぷりで読みでもありますね。

兵藤 哲夫/①太田さん、動物の法律、衆議院通過おめでとう。②川瀬さん、卓話ごくろうさま。・まじめでもヤクザ医師・一人でも獣医(じゅうい)・生きていても医師(いし)

岡田 清七/川瀬会員、職業卓話楽しみに聞かせていただきます。

内田 敏/川瀬さん、本日の卓話楽しみです。頑張ってください。

五十嵐 正/川瀬さん、卓話楽しみです。ガンバッテ下さい。

倉本 宏昭/川瀬さん、職業卓話ががんばってね!

安藤 公一/川瀬さんの卓話楽しみです。

千葉 和裕/川瀬さん、本日の卓話、昔薬剤師、今は何やっているんですか?

斎藤 善孝/川瀬さん卓話楽しみです。

新川 尚/残暑厳しき折、ご自愛ください。

市川 慎二/川瀬さんの卓話、とても楽しみにしています。私の父も聞きたかったようです。

後藤 英則/川瀬さん、卓話楽し味にしています。

■卓話「熱中症」

川瀬恵津子

わが国においては、近年地球温暖化の影響や大都市部でのヒートアイランドの顕著化などにより、夏の暑さによる健康障害が問題になってきています。

さらにわが国では、人口の高齢化が急速に進んでおり、熱中症ハイリスク群である高齢者人口が今後ますます増加することから、体にそれほど負担のかからない日常生活時の熱中症の発生が増加する危険性も危惧されて

**カナエル恒例! 山梨・牧丘の巨峰**  
 産地直送

毎年ご好評いただいている高地産地栽培による大粒高級巨峰を今年もお届けいたします。今年も最作の熟、お安く提供できることになりました! / 甘くておいしい巨峰をこの機会に是非ご購入下さい。

**お申し込み期間**  
 8月6日~9月下旬  
 (収穫が終わればお買取りを完了します)

お買取り価格

●No.1 巨峰(種あり) 2kg 2,860円(税込) 4kg 4,560円(税込)	●No.2 巨峰(種なし) 2kg 2,860円(税込) 4kg 4,560円(税込)
●No.3 ビオーネ(種あり) 2kg 2,860円(税込) 4kg 4,560円(税込)	●No.4 MIX (巨峰種あり・種なし・ビオーネ) 2kg 2,860円(税込) 4kg 4,560円(税込)
●No.5 巨峰みどり特選ロケット (巨峰・ビオーネ、セリジヤイアント・シャインマスカット・ロケット・ビオーネ、シャインマスカット・ロケット) 1箱1箱 4kg 6,560円(税込)	

お申し込みは下記へご連絡下さい  
 株式会社カナエル  
 横浜市加瀬区小坂町1-30-23  
 TEL: 045-939-1111  
 FAX: 045-939-1333





います。

熱中症の発生は高温環境要因だけではなく、その労作要因や体調などの個体要因などにより大きく影響されます。熱中症はどんなものか。どうしたらかかってしまうのか。熱中症発症のハイリスク群やリスクの高まる条件について考えたいと思います。

少し古い一週間ほど前のデータですが、今年熱中症にかかった人 33,000 人、死亡した人 105 人とのことです。

熱中症は気温が高いのに、それに体が順応出来ないためになるものと、激しい運動や労働等によって起こるものがあります。

家の中にいても、特に高齢者は暑さを感じにくくなっており、汗をかきにくくなっています。体温を下げるための体の反応が弱くなっています。

運動も暑いさかりには無理をしない様に、ゴルフ場で倒れても困ります。まわりにも迷惑ですし、夏はゴルフはしないという訳にもね。趣味の畑で倒れた方もいますので気をつけたいものです。

熱中症の死亡率は乳幼児で高く、加齢と共に低下しますが、高齢者になると急激に増加します。乳幼児と高齢者、特に高齢者は熱中症のハイリスク群となっています。

高齢者で熱中症による死亡が多くなる要因としては、人の体の水分量は一般的に子どもが約 80%、成人 60%、高齢者 50%と加齢にしたがって、体の水分量が減少します。高齢者の体水分量は他の年齢に比べて不足しがちになる。又、成年に比べ体温調節機能が低下しています。

加えて、高齢者は熱中症を発生しやすい心疾患や肥満などの慢性疾患を持っていることが多い事も、熱中症を発生しやすくしていると考えられます。

乳幼児で発生の多い要因は、体温調節機能が未発達であること、保護者の不注意による

ことなどです。

熱中症の発生は日常生活時に最も多く発生し、次に運動時、労働時となります。発生率も死亡率同様、高齢者、特に後期高齢者に多く、大部分が日常生活時に発生しています。スポーツ時の発生は大部分が 5～19 歳です。

男女間の生活スタイルや職業などの差異も熱中症の発生に大きく影響しているものと考えられます。又、同じ環境下で仕事をしていても発生する人、しない人と個体の要因も大きいです。

二日酔い、睡眠不足、下痢、風邪気味などの体調不良や肥満、高血圧、心疾患、腎臓病、内分泌疾患などの基礎疾患を有する人など、ハイリスク群となります。

服用している薬によって、発汗が抑制されるため、高温環境では、体温が上昇するおそれのあるものもあります。それは熱中症の発生を助長させる危険性があります。

以上のように、熱中症は暑い環境にいるという単一の要因だけでなく、さまざまな要因が複雑に影響して発生する疾患であり、予防するには、第一に水分と塩分をこまめに補給すること、日頃から体調管理をすること、そして暑さに慣れることも重要です。

熱中症による死亡数はこの 40 年位の間に年々増えています。最高気温が 38℃を超えると多くなるので、その年の気象条件が影響します。真夏日および熱帯夜の日数と熱中症死亡率には有意な相関関係が見られ、高温の年、とりわけ 38℃以上の高温が出現すると熱中症死亡率がさらに多くなります。

新聞記事による発生時の状況を解析した報告をみますと、0 歳は自動車に閉じ込められた事故などが多く、15 歳～19 歳はスポーツ時、30 歳～59 歳は労働現場、65 歳以上は日常生活での発生が多いと考えられます。65 歳以上の発生数が熱中症死亡総数に占める割合は近年増加傾向にあります。

スポーツ、運動時の熱中症発生は男性が 87%と圧倒的に多く、年齢は 20 歳以下が 83%を占めています。運動種目は野球が最も多く、登山、マラソン大会の順となります。屋外種目だけでなく柔道、剣道、バレーボールなどの屋内種目でも発生しています。又それぞれの種目においてランニング時の発生が多いのが特徴です。

野球での発生の多いことは競技人口が多いことに加えて着衣や環境温度の影響が考えら

れます。温度だけでなく、無理な運動とか発生当日に温度が急に上昇してくるとかの要因もあります。気温、湿度、輻射熱も環境要因として重要です。

#### ○熱中症発生の特徴と要因

- ①男性に多い
- ②高齢者に多い
- ③高温多湿環境
- ④着衣が関係  
(厚着、長袖ズボン、ユニフォーム、防護具他)
- ⑤脱水、水分補給が関係
- ⑥体調不良  
(下痢、発熱、睡眠不足、二日酔い、肥満等)

#### ○予防対策

熱中症発生の順序と発生要因について検討すると、予防の基本は

- ①過度の体温上昇の抑制
- ②脱水の予防

の2点につきます。そのため水分や塩分を積極的に摂取することにより脱水を回復して、体液量を維持することは、運動能力や体温調節能力の低下を抑制し熱中症の発生を減少させることが出来ます。

#### ○水分補給の目安

水分補給は積極的な水飲み休憩と自由に水を飲むことにより、発汗量の80%の補給を目指す。水分には食塩(0.1~0.2%)と糖質を含んだものが効果的です。

一方、飲み物の温度は10~15℃が望ましく、冷たい方が小腸の吸収が早く、冷水による物理的な冷却効果も期待できます。又、スポーツ後の回復時においても水分を摂取することによって、脱水の回復が早くなります。この頃はスポーツドリンクが多く販売されていますので、水分補給のために活用されることをおすすめします。

又、多量の脱水が生じてしまった場合には、経口補水液の利用も効果的です。ただ、塩分が強いので一日2本までがよいと、福村先生が云っておられます。血圧の高い方は注意が必要です。

熱中症は少なくとも軽症から徐々にあるいは短時間に急激に症状が進行し、熱射病と呼ばれる最終段階に達します。高温の状態にいる事で、末梢皮膚血管の拡張がおこり、血圧低下などにより、循環血脈が脳に十分供給されず、めまい、顔面蒼白、失神を引き起こし、脈も早く呼吸もあらかくなります。体温の上昇をおさえるため、大量の汗が出、汗は水分の

ほか、Na、Kなどの電解質が含まれていますので、血液中の塩分濃度が低下します。大量の発汗時に水だけを補給するとますます血液の塩分濃度が低下してしまいます。

又、筋の収縮調節に関与する血液中の塩分濃度が低下することにより、筋のけいれんが生じます。この熱けいれんは乳児などにみられる全身性のけいれんとは異なり、手、足、腹部などの局所的な強い痛みを伴ったけいれんが特徴です。もっとひどくなると、脱水が生じます。口渇、疲労感、めまい、尿の出が悪い、体温上昇が生じます。そのような時には、早く涼しい場所へ移動し、足を高く頭を低くして、頭部に血液がいきやすい様にし、安静にしてスポーツドリンク等を飲ませます。


回復しない場合、意識障害があったり、嘔吐等がある場合は直ちに医療機関に運搬して下さい。

毎年夏には熱中症による死亡事故の報道が後を絶ちません。しかし熱中症はお話しました様に正しい予防知識を持つことで、十分防ぐことができる障害であり、たとえ障害が発生しても、その危険性を認識し迅速に適切な処置を行うことが出来れば、熱中症による死亡者をゼロにすることが可能と考えられます。

まだまだ暑さは続きそうです。皆様、充分お気をつけ下さいます様に！

### 脱水のチェックをしましょう!

チェック項目を常に観察し、変わったことがあったら、医師や看護師に相談しましょう。



1. ここ3日間、食事量が減っている	<input type="checkbox"/>
2. 発熱(37℃以上)が1日以上続いている	<input type="checkbox"/>
3. いつもより汗を多くかいている	<input type="checkbox"/>
4. 暑い場所に長時間いた	<input type="checkbox"/>
5. 下痢や嘔吐がここ3日間で3回以上みられた	<input type="checkbox"/>
6. いつもより、おしっこの回数や量が少ない	<input type="checkbox"/>
7. 便秘気味である	<input type="checkbox"/>
8. 唇が乾いている	<input type="checkbox"/>
9. 舌が乾いている、舌に亀裂がある	<input type="checkbox"/>
10. 脇の下が乾いている	<input type="checkbox"/>
11. いつもより皮膚の張りが無い、または冷たい	<input type="checkbox"/>
12. いつもより意識がはっきりしない	<input type="checkbox"/>

監修 医療法人社団緑総合 フジモト新橋クリニック 院長 藤本隆夫先生

#### ■次週の卓話

社会奉仕フォーラム

福村会員

週報担当 大谷 蓉子