

ロータリー：変化をもたらす

ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

平成29年8月9日 第2,422回 No. 2,173号

会長：田中 清一 ・ 幹事：関口 浪男 ・ 会員サービス委員長：愛甲 宏明
E-mail：neast-rc@valley.ne.jp
URL：http://www.valley.ne.jp/~neast-rc/

《ロータリーソング》

- 奉仕の理想

《ゲスト紹介》

- 米山奨学生 韓 偉さん



- オリオン機械（株）
管理本部 総務部 人事教育グループ
教育担当次長 青木 十郎様

《会長報告》

- 会長報告代行 堤 満弘
【熱中症の症状・応急処置・予防法】
“熱中症”
 - 気温が高い状態が続くと発汗して水分や塩分が失われ、湿度が高いと汗が蒸発せずに熱がこもった状態になり、体の熱が放出されない状況。
 - 7月8月の熱中症死亡者の状況調査結果、約90%が屋内で死亡、内30%が午後5時から午前5時の夜間に死亡（東京都福祉保健局調査2013年）。
 - 住宅での熱中症患者の割合が多いのは、断トツで65歳以上。
“原因”
 - 「環境」「からだ」「行動」によるものが原因と考えられる。
「環境」 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、締め切った室内、エアコンがな

い部屋、等。

「からだ」 高齢者、乳幼児、肥満、糖尿病、二日酔いや寝不足状態、体調不良、朝食の未摂取、等。

「行動」 激しい筋肉運動、長時間の屋外作業、水分補給していない場合、等。

- 体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、体に熱がたまり「熱中症」になる。
- 熱中症は脱水症状が大きな原因。
熱帯夜となると睡眠中に失われる水分量は500ml（普通のペットボトル1本分）と言われ、水分が不足し脱水症状となる。

“症状”

- ◇ 症状1度（軽症）…現場での応急処置で対応できるレベル。涼しい場所に移動・安静・水分と塩分補給。
 - めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足の筋肉がつる「こむら返り」、大量の発汗、筋肉がピクピク痙攣する。
- ◇ 症状2度（中等症）…病院搬送が必要なレベル、要入院。涼しい場所に移動、体を冷やす、水分と塩分補給、安静。
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、拭いても拭いても汗が出る又は汗が出ない
- ◇ 症状3度（重症）…入院して集中治療が必要なレベル。3週間以上入院。ためらうことなく救急車を要請する。
 - 返答がおかしい、呼びかけに反応しない、けいれん、手足の運動障害、まっすぐ歩けない。
 - 自分で水分を飲めない場合は危険な状態。無理に飲ませると危険（気管に入る危険性あり）
“応急処置”
 - ①涼しい場所に移動させる②衣服を緩め、体を冷やして体温を下げる③塩分や水分を補給する。
 - 水分、塩分、糖分を同時に補給できるスポーツドリンクが望ましい。

- 冷たい水のタオルや氷などで「首筋」「脇の下」「足の付け根」を冷やす。
- 皮膚に水をかけて、うちわや厚紙であおいで体温を下げる。いかに早く熱を下げるかが悪化させないポイント。
- 救急車を待っている間でも、現場で応急処置をすることで助かる場合がある。

◇水分補給上の注意事項

- 熱中症の疑いがあるときは、水分補給だけではなく塩分・糖分も一緒にとることが重要。
- 手早く塩分・糖分を補給できる、スポーツドリンクがおすすめ。
- 紅茶、緑茶、ウーロン茶などのカフェインが入った飲み物は利尿作用が強いので避ける事。麦茶は OK。
- 塩飴、梅干しなどもよい。
- ビールは水分ではないことに注意。
「水だけを与えると悪化する場合がある」
- 高温多湿な屋内外で 30 分を超える労働やスポーツなどで大量の汗をかくと、水分と同時に塩分やミネラルも奪われる。
- 水分だけでなく塩分も摂取しないと熱中症対策にならない。
“予防法”
- 暑さに負けない体づくり。適度な運動、適切な食事、十分な睡眠。
- 通気性の良い服装にする。
- 「水分」をこまめに取る。
- ただの水よりもスポーツドリンクが良い。塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズに出来る。
- コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶などの「お茶」類は、カフェインが強く利尿作用があるため効果が薄くなる場合がある。
- 麦茶は OK。
- 高齢者は室内で熱中症になる事が多い。
- 「この程度なら大丈夫」と言って我慢しない事。高齢者は感覚が鈍くなっている。
- のどが乾いてからでは遅い。こまめな水分・塩分補給が重要。
- 熱中症対策に効果的な食べ物
牛乳、梅干し、ミネラル入り麦茶、スイカ、冷たい味噌汁、塩飴、スポーツドリンク。
- 自宅でドリンクを作る場合。1ℓの水に対し砂糖大さじ 4、塩小さじ半分、ポッカレモン大さじ 2。
- 運動を始める 30 分位前に 250 ～ 300ml (ペットボトルの 6 割程度) の水分を、何回かに分けて飲む。一気にごぶ飲みしない。
- 熱中症は発生した当日の水分とミネラル不足から起こるものではなく、数日前からの不足が原因。
- 前日に深酒をした場合は水分補給をしっかりする。普段より脱水状態になっている上アルコールの分解に水が必要なのに加えて利尿作用が

働くため。

- 朝食をとる事。朝食をとることで水分だけでなく塩分も補給することができる。
- 朝起きたらコップ 1 杯の水を飲む。これは非常に大事。
“夜間熱中症対策”
- 寝る 30 分前にコップ一杯の水を飲む習慣をつける。
- 睡眠中に血管が詰まりやすくなる。脳梗塞、心筋梗塞を防ぐ意味でも、寝る前の水分補給は必要な事。
- 困みに、納豆も朝食食べるより夜食べる方が効果的との事。血のサラサラ効果は食後 6 ～ 7 時間持続。
- 心筋梗塞、脳梗塞は朝方 4 時～ 5 時の間に起きることが多い。その予防になる。
- 室内温度は 28 度以下にする。但し 24 度を下回らないように注意が必要。湿度は 50 ～ 60% を目標にする。
- 寝る前に体温を下げる。保冷剤を首筋、脇の下、足の付け根の順に各 4 ～ 5 秒ずつ当て、それを 4 ～ 5 回繰り返す。
- エアコンはタイム設定せず、多少高温にしても連続してかける方がよい。

《幹事報告》

- 次週 8 月 16 日の例会は理事会決定により休会です。また、8 月 11 日～ 8 月 16 日まで事務局はお盆休みとなりますので、至急のご用件は私、関口まで、ご案内の携帯番号へご連絡ください。
- 再来週 8 月 23 日の例会は既にご案内のように「地区大会実行委員会全体会議」に振替です。正午より順次昼食を召し上がっていただき、12:30 ～ 13:30 会議となっていますのでお間違えの無いようにお願いします。
- 3 回の例会に渡り皆さんにご協力いただいた「スリランカ洪水被災、九州北部豪雨災害」の募金箱を本日の例会終了後に閉じさせていただきます。不足の場合はニコニコボックスより補填し、会員一人あたり 1,000 円の総額を義捐金として地区の指定口座に振込ませていただきます。ご協力ありがとうございました。
- 米山記念奨学会より「ロータリー米山記念奨学会 50 年のあゆみ」が届いております。ご覧になりたいかたは事務局までお申し出ください。
- 例会変更のお知らせ
上田六文銭 RC 9 月 19 日 (火) 定款により休会いたします。
*定刻受付はいたしません。
9 月 26 日 (火) 例会日時変更。
*定刻受付をいたします。
上田西 RC 9 月 21 日 (木) 祝日の為、休会いたします。

*定刻受付はいたしません。
10月12日(木)祝日の為、休会
いたします。
*定刻受付はいたしません。
10月26日(木)例会日を変更い
たします。
*定刻受付をいたします。

《出席報告》

本日	出席	欠席	出席率
会員数 56名	28名	28名	50.00%
前々回 7月26日	訂正出席率		100%

《ニコニコボックス》

早退：鷺澤 幸一君

- 新たに入会いたしました。よろしくお願
いいたします。 熊谷 義孝君
- 平昌オリンピック女子カーリング日本代
表決定戦まであと一ヶ月となりました。中
部電力カーリング部が長野県勢代表として
LS北見に挑みますので、応援をよろしくお
願いいたします。本日皆様にクリアファ
イル(数量限定の超レアモノ)をお配りしま
すので、周りの方も応援していただけま
すようお知らせ願います。 山本 英夫君

《新会員紹介》

- (株)NTTファシリティーズ
長野支店 支店長 熊谷 義孝氏

《新会員挨拶》

- 熊谷 義孝君
皆さんこんにちは。ただ今ご紹介を頂
きました、NTTファシリティーズ長野支店
の熊谷でございます。
自己紹介ということで、少しだけ触れさ
せていただきますが、貴重なお時間です
ので短めに。
出身はお隣、群馬県でございます、こ
れまで勤務地も群馬県と東京、この二県
を行ったり来たりしておりました。今回
長野県ということで初めて勤務をさせ
ていただきます。
まだ今のところ、長野県の中の事を勉
強中でございます、ここにお集まりの皆
さんからもいろいろお教えいただきなが
ら、当クラブに貢献してまいりたいと思
っておりますので、是非よろしくお願
いいたします。



《本日のプログラム》

- ゲスト卓話
オリオン機械(株)
管理本部 総務部 人事教育グループ
教育担当次長 青木 十郎 様
「企業におけるキャリア教育
～その必要性と実践事例～」



《8月23日のプログラム》

- 地区大会実行委員会

《8月23日のメニュー》

- 洋弁当 汁物付き

＝次週例会予告＝

《8月30日のプログラム》

- ゲスト卓話
公益社団法人長野青年会議所理事長
野村司法書士事務所代表
野村 和正様

《8月30日のメニュー》

- 和定食
 - ・アジ柚庵焼き、辛子蓮根、葉唐辛子
 - ・煮物、冬瓜、海老芋、ブロッコリー
 - ・小茄子生姜、パプリカ、海老吉野、
そぼろあん
 - ・小鉢、滝川豆腐、順才、オクラ、ミニトマト
 - ・ミョウガ、柚子
 - ・十六穀米、なめこ汁、浅漬け
 - ・パンナコッタ、あんこクリーム、果物