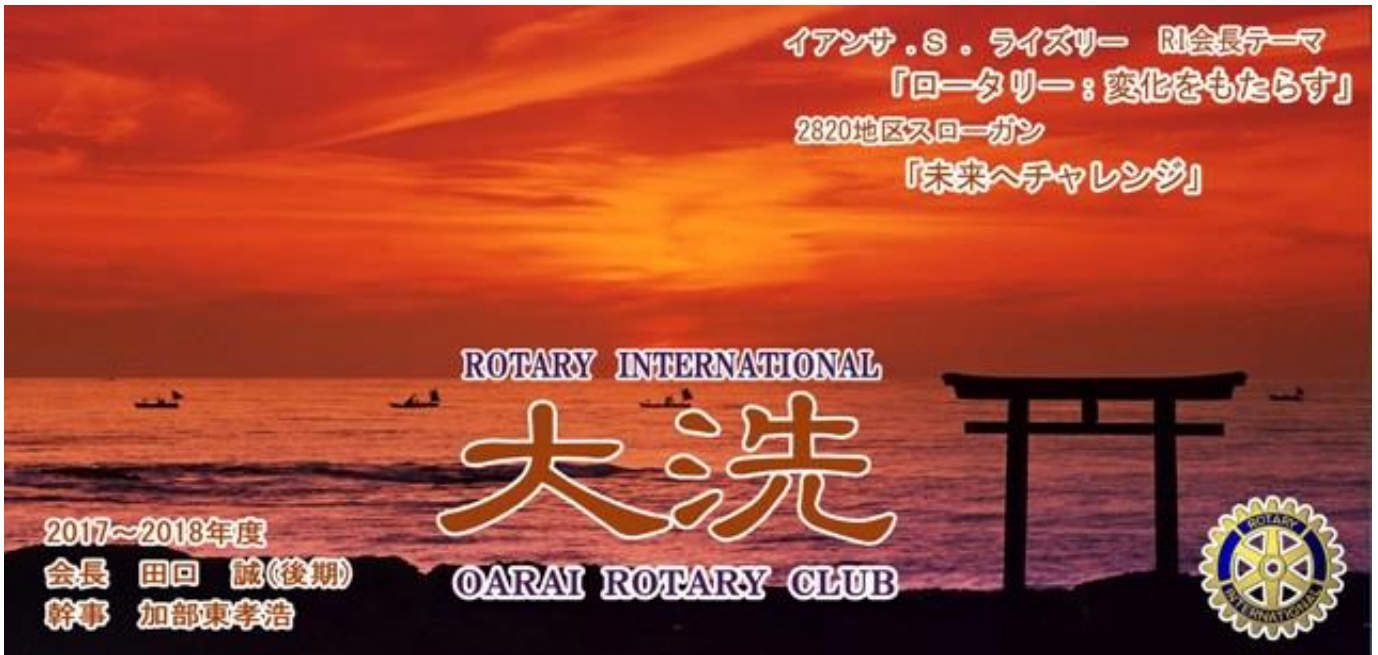


イアンサ.S. ライズリー RI会長テーマ
「ロータリー：変化をもたらす」
2820地区スローガン
「未来へチャレンジ」



前回の例会報告

第2170回例会4月5日(木)

於・例会場 PM 0:30~1:30

○点鐘

田口会長

○国歌斉唱

○ロータリーソング “奉仕の理想” 斉唱

○4つのテスト唱和

○出席報告

関根委員長

日付	出席	欠席	メーク	出席率	天気
3月22日	21	2	1	91.66%	晴

○委員会報告

★奉仕プロジェクト委員会

田山委員長

次週4月12日(木)12:30より、水辺プラザの清掃作業を行います。よろしくをお願いします。

★雑誌委員会

木村委員長

今月は「母子の健康月間」です。一寸戸惑いますがやはりポリオです。

横 P03→RI 会長メッセージ「地球にはロータリーが必要で」環境問題を奉仕活動に組み込む、会員一人一人が1本の木を植えようと呼びかけています。幸い、我がクラブには飛田幸男会員(植幸さん)がいますので会員の分は毎日?でも植えてくれていますから大丈夫です。

横 P07→主にインドにおけるポリオ撲滅活動への取り組みが紹介されています。

横 P12→特集「メイクアップのすすめ」は、最近あまりにも軽視されがちなメイクアップを楽しもうという記事です。当クラブにもIMや地区大会以外、一度も他クラブにメイクしたことがない方もいると思います。是非この記事を読んで早速実行して下さい。義務に囚われないメイク、楽しいですよ。

横 P20→第2750地区猿渡ガバナーの公式訪問は大変ですね。こういった記事を見るにつけても奉仕活動の主導は各クラブにあり、地区はその活動のお手伝いさんにすぎないの感があるのですが、最近では……。「地区はクラブのために」

横 P27→「よねやまだより」は財団設立50周年記念式典の様子が掲載されています

横 P32→「エバンストン便り」次年度のRI会長テーマは「インスピレーションになろう」だそうです

縦 P04→ダウン症の書家、金澤翔子さんの母親泰子さんの口

ロータリー地区大会のスピーチの要旨です。「闇の中にこそ光がある」「唯心偈(ゆいしんげ)」などは我がクラブの「子育て支援」奉仕活動にもおおいに参考となるでしょう。御一読下さい。

縦 P13→新作「スパイダーマン」のサブタイトルかと思いきや、ホームカミングってのは、高校生や大学生が卒業後に集まって開くパーティーやイベントのことですって。……え?それって早い話が「同窓会」?そういつてくれりゃ解りやすいのに……。

縦 P25→日立 RC の少年野球教室が紹介されています。

縦 P30→全国「みなと」RC 会員への呼びかけ、さてお隣「那珂湊」クラブの動向や如何に?そこで提案。「手に手つないで」の代わりに森進一の「港町ブルース」お願いします…なんちゃって。

俳・歌・柳ですが 今月は分かりやすい句歌が多いようで、故にけちも付にくくて困りました。

俳右後ろ2句目「籬」は「たががゆるむ」のたがという字だと思います

歌5首め、ガーシュウインの自演のレコードなんてまだ持っているかと思って其のことに驚きです。ググってみたら「G・ガーシュウイン プレイズ G・ガーシュウイン」が復刻版CDで見つかりましたのでこれの大元の78回転レコードだと思われます。有名な「ラブソディー イン ブルー」など20曲入りかな?。凄い!ともあれこの方の短歌、会津ハ一の時にも泣かされました。とほほ…。

秀逸は歌3首め「研修の…」と俳最後の「月初め…」の2句で迷ってます。2つ共撰んじゃおっと。

○幹事報告

加部東幹事

・幹事メモの報告

○卓話 「睡眠時無呼吸症候群について」

伊藤会員

睡眠時無呼吸症候群は、Sleep Apnea Syndrome の頭文字をとってSASと呼ばれています。2003年、山陽新幹線で運転士が居眠りをしたまま運転していたことが発覚し、運転士はSASと診断され睡眠時無呼吸症候群が世の中に広く知られるようになりました。また、2012年、高速ツアーバスが関越自動車道の防音壁に衝突し、多数の死傷者が出たことも記憶に新しいところです。これもSASによる居眠り運転が原因です。

定義としては、睡眠時に10秒以上の無呼吸状態が30回以上(一晩に)、または1時間に10秒以上の無呼吸が5回以上繰り返されることをいいます。症状として、いびき、昼間の眠

気、熟睡感がない、起床時の頭痛症状、睡眠中の息苦しさ・無呼吸、夜間の覚醒、集中力の低下、倦怠感などがあります。



SASは、上気道(空気の通り道)の閉塞によって起こります。健常人であってもあおむけで寝ると重力によって、舌や軟口蓋が気道を狭くしてしまいます。また、睡眠という状態では筋肉の緊張も緩んでしまいます。加齢による筋力の低下、肥満によって舌が重くなること、顎が後退している、返答肥大がある、軟口蓋が長いといった形態的問題といったことでも、気道が狭くなって塞がってしまいます。また口呼吸になっていると舌は落ち込みやすくなります。

SASの本当に怖いところは、全身への悪影響があることです。無呼吸により、低酸素血症、高炭酸血症の状態になります。体内の酸素が少なくなるとそれを補うために心臓が過剰に働き、循環器の負担が増えます。毎晩の積み重ねによって、高血圧症、動脈硬化症、心不全、不整脈などの合併症へつながり、それらの合併症によって、血栓が詰まりやすくなるため、虚血性心疾患、脳血管障害などの死につながるような重篤な合併症にかかる危険性も高くなります。また、無呼吸により睡眠が障害されるため、ストレスや睡眠中に分泌されるホルモンのバランスが崩れ、血糖値が下がりにくいといったインスリン抵抗性が発現します。その結果、糖尿病、脂質異常症、

伊藤会員卓話データより

肥満などの合併症へとつながります。これらの合併症によって、心血管障害の発現率、死亡率が高くなって生命予後にも影響を及ぼすと報告されています。SASを治療するという事は、いびき・眠気を治療するだけではなく、生命予後にもかわる治療といえます。

SASの治療法として、CPAP(持続性陽圧呼吸療法)装置による治療、口腔内装置による治療、手術による治療があります。CPAP療法はCPAP装置から、ホースマスクを介して処方された空気を軌道に送り、常に圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにします。

口腔内装置(OA; Oral Appliance マウスピース)は、下顎を前方にした状態で固定して、空気の通り道を開くようにするものです。

気道閉塞の原因がアデノイド肥大や扁桃肥大などの場合には、手術によって取り除くことがあります。

生活習慣の改善のみで、SASを治すといったことは難しいですが、他の治療と合わせることによってSASを軽減させることは可能です。肥満が原因でSASになっている場合には、減量は効果があります。10%の体重減少で、AHI(1時間当たりの無呼吸回数)が26%減少したという報告もあります。少しでも重力の影響を受けないように、体を横向きにして寝ると症状が軽減する場合があります。

アルコールは筋肉を緩める作用があるため、気道の閉塞を起こしやすくします。また寝つきがよくなることもありますが、夜中に目がさえたり、浅い睡眠を増やしてしまったりする作用があります。

SASは十分な睡眠時間をとっていても実際には睡眠による休息が得られていない疾患です。しかし検査を受けて正しい治療をおこなっていただければ健常人と変わりのない日常生活を送ることができます。いびきが眠気が気になる方、はご自分の睡眠に不安を感じる方は健康維持のためにもお早めに検査を受けることをお勧めします。

次回例会 第2172回例会
4月19日(木) 12:30~於: 例会場
卓話「再生可能エネルギーについて」
竹内会員

「昼間の眠気」についてセルフチェックをしてみましょう!
 あなたは、昼間の以下の行動をしているときにうとうとすることはありますか?

「0~3」の点数評価をしてみましょう。

0:ほとんどなし 1:少しある 2:半々ぐらい 3:高い

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1 座って何かを読んでいるとき(新聞、本、書類など) | () |
| 2 座ってテレビを見ているとき | () |
| 3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき | () |
| 4 乗客として1時間以上続けて自動車に座っているとき | () |
| 5 午後に横になって休息をとっているとき | () |
| 6 座って人と話をしているとき | () |
| 7 昼食をとったあと(飲酒なし)、静かに座っているとき | () |
| 8 座って手紙や書類などを書いているとき | () |
| 合計点 | () |

正常: 10点以下 軽症: 11~12点 中等症: 13~15点 重症: 16点以上

【今月は母子の健康月間です】 今月のロータリーレート \$1=¥104

四つのテスト 1.真実かどうか 2.みんなに公平か 3.好意と友情を深めるか 4.みんなのためになるかどうか
 会報委員会 土山 大輔 海老澤 一夫 土子 吉久