



ROTARY CLUB OF

NARA—WEST

DISTRICT WEEKLY BULLETIN
2650 No. 2449

2022. 8. 18

創立 1969年(昭和44年)12月13日

例会日 毎週木曜日18:00より

事務所 〒630-8001 奈良市法華寺町254番地

例会場 奈良ロイヤルホテル内

TEL 0742-34-1131 FAX 0742-30-2000

2022～2023年度
国際ロータリーのテーマ

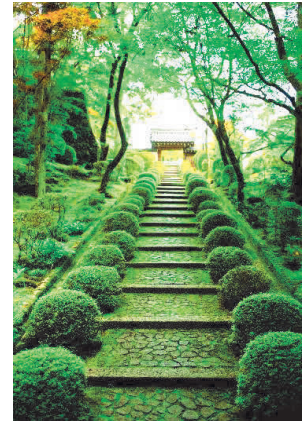
2022～2023年度
地区のスローガン



「感動、感激、そして感謝」

国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ

RI第2650地区ガバナー
尾賀 康裕



霊山寺 石段

会 長	渡邊 巖	副 会 長	吉村 信男	会長エレクト	中西 吉日出	直前会長	植野 洋志	幹 事	相澤 万裕子
会 計	東山 光秀	会場監督	加藤 又弘	理 事	福川 益則	理 事	寺田 信弘	理 事	安井 清悟
理 事	内藤 源美	会報委員長	金田 宗寛						

今月は 会員増強・新クラブ結成推進 月間です
第6回(2449回)例会プログラム令和4年8月18日(木)

早朝例会

霊山寺にて

1. 開会宣言 点鐘
2. ソング 「ロータリーって何だろう」
3. 出席報告
4. 会長の時間
5. ニコニコ報告
6. 委員会報告・幹事報告
7. 閉会宣言・点鐘

第5回 (2448回) 例会報告 2022. 8. 4
ソング

「君が代」「奉仕の理想」

来訪者紹介

北野 利裕様 奈良RC IM実行特別委員長
倍巖 良明様 奈良RC IM実行特別副委員長
朝廣 佳子様 奈良RC 事務局長
阪田 文彦様 奈良RC 会場担当部会長

出席報告

	会員数	出席計算 免除会員数	出席会員数	欠席者数	出席率
通 算 2448 回	42	3/8	22/34	12	67.6%
通算2446回修正	42	8/8	34/34	0	100.0%

会長の時間 (渡邊会長)

皆様、今晚は。猛暑の中そしてコロナ感染拡大の中、例会ご参加誠にありがとうございます。ここ1～2週間は奈良でも35度以上の猛暑日が続いています。過去の気象データによりますと、1990年代から全国的に7～9月の猛暑日の日数が明らかに増加しています。以前は気温が高くて32～33度でしたが、最近では35～38度が普通

になってきました。猛暑による熱中症や、新型コロナ感染に、皆様十分にお気を付けてください。

さて本日は植野洋志前会長、安井清悟前副会長、下村由加里前幹事様のお疲れ様会及び先週のガバナー公式訪問お疲れ様会ということで、ホテル日航奈良に移動例会という形でお世話になっています。植野、安井、下村様には、この1年間大変ご苦労され、本当にお疲れ様でした。本日はゆっくりお過ごしください。

また今年度の10月15日(土)に、ここホテル日航奈良にて、IMが開催されます。そのホストクラブであります奈良RCの実行特別委員会の4名の皆様が、PR目的に来られ、先ほどその概要について説明していただきました。奈良西RC会員もできるだけ多く参加し、IM成功に協力したいと思います。

さて前置きが長くなりましたが、本日の会長の時間は熱中症についてです。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機構がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、太っている人、体調がよくない人、暑さに慣れていない人などが挙げられます。特に高齢者や乳幼児は、体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすい(体温が上がりがやすい)上、暑さを自覚しにくいこともあるため、リスクが高いといえます。子どもは大人よりも身長が低く地面に近い分、アスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすくなることも要因のひとつです。また心臓病、糖尿病、高血圧、腎臓病などの基礎疾患のある人も、体温調節機能の乱れの原因となり、ハイリスク要因になります。利尿作用がある薬剤を服用している人も熱中症の原因になることがあります。

症状は、重症度によって3種類に分けられます。

会長の時間(続き)

I度(軽度): めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)

II度(中等度): 頭痛、吐き気・嘔吐、全身のだるさ

III度(重度): 意識障害、全身けいれん、活動性の低下、高体温

I度の軽症ものでは、立ちあがったときなどにクラツとするめまい、立ちくらみという状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、**熱失神**と呼ばれます。呼吸や脈が速くなる、くちびるのしびれなどがあらわれることもあります。また大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれん(こむら返り)が起こることがあり、**熱けいれん**といわれます。

II度の中等症では、脱水症状によってだるさ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が見られます。従来から**熱疲労**と言われていた状態です。

さらに症状が進むと重症のIII度となり、40度以上の高熱、意識障害、けいれん、異常行動などを起こすこととなります。この状態を**熱射病**といいます。脳内の温度が上昇することで中枢神経に異常が起こり、からだのさまざまな臓器に障害が出て、命を落とすこともある危険な状態です。

対策は、めまい・立ちくらみ、筋肉のけいれんなど熱中症を疑う症状(I度の軽症)がみられたら、まずは風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内に移動します。すぐに冷たい水や塩水、スポーツドリンクなどを飲み、横になってからだを休めてください。冷やす場合は、首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的です。頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、発熱など症状がやや重い場合(II度の中等症)は速やかに医療機関を受診してください。さらに自力で水分がとれない、意識障害がある、異常行動がみられる、けいれんを起こしているなどの重症の場合(III度の重症)は、一刻も早い対応が必要のため救急車を呼んでください。

予防は、からだはまだ暑さに慣れていない、うまく適応できない状態では熱中症になりやすいため注意が必要です。また**エアコンを賢く活用**し28℃程度に温度設定しておく。また**こまめな水分補給**が不可欠ですが、水分だけをとると塩分が不足して血液が薄い状態になってしまうため、塩分も一緒にとることが必要です。目安としては、コップ1杯(200ml)の水に、ひとつまみ(0.2g)の塩を入れた塩水か、スポーツドリンクがよいでしょう。少しでも涼しく過ごすためには、**吸湿性、通気性のよい綿素材の衣類**が適しています。最近では吸汗素材、速乾素材のシャツや、軽く涼しいタイプのスーツなどがおすすめです。

からだ暑さに慣れることを**暑熱順化**といいますが、ふだんから運動をしていて適度に汗をかく習慣がある人は、暑熱順化していることになり、熱中症にかかりにくくなります。1日30分程度のウォーキングを続けるなど、ふだんから暑さに対抗できるからだづくりをしておくといいでしょう。また、寝不足や二日酔い、疲れが

たまっている、風邪気味、食事抜きなど、体調が悪いときも熱中症になりやすいため、十分な栄養と休養をとり、健康管理を心がけることも大切です。少し長くなりましたが、これで会長の時間を終わります。

ニコニコ報告

奈良ロータリークラブIM実行特別委員会

本日はIMの広報に伺いました。よろしくお願いいたします。

渡邊巖会長

植野P会長、下村前幹事1年間御苦労様でした。

本日はごゆっくりお楽しみください。

又、先週は無事ガバナー公式訪問を終えることができました。皆様ありがとうございました。

吉村信男P会長、三木武彦P会長、谷垣嘉輝会員、松山悦啓会員、東山光秀会員、松中隆会員、野阪幸男会員、福川益則会員、加藤又弘会員

前植野会長、下村幹事他、役員理事の皆様コロナ禍の中1年間大変ご苦労様でした。又先週のガバナー訪問、本年度渡邊会長、相澤幹事他、役員理事の皆様、気苦労含め大変お疲れさまでした。ニコニコ。

安井清悟P会長

1年間何もしない副会長でしたが、申し訳ありません。今年度は頑張ります。

佃尚彦P会長、下村由加里会員

1年間ご協力ありがとうございました。

植野洋志P会長

本日はお疲れ様会ありがとうございます。1年間本当にお付き合い下さり感謝です。執行部の皆様にもお世話になりました。

猪上正孝会員、佐川寛一会員、小松玲子会員

1年間お世話になりました。

ありがとうございました。

幹事報告 (相澤幹事)

特にありません。

理事会報告

①ポスター作製

ポリオの撲滅活動に関するポスターとロータリー活動に関するポスターを作成する。
一般市民に対するロータリー活動の周知。

②奈良西ロータリークラブの横断幕作成 イベント等での使用。

③ 9月15日家族親睦会

神戸方面 宝塚歌劇観賞、北野クラブSolaにてランチ
会員15,000円、会員外5,000円

④ 社会奉仕 財団補助金事業について

日程確定

スペイン語講座 10月1日 登美ヶ丘公民館

スペイン文化紹介 交流報告会 9月24日

大和文華館

音楽コンサート 11月5日 二名公民館横トレドの森

※9月例会予定

・9月1日:理事会

卓和者: 奈良県総合医療センター副院長

集学的がん治療センター長 高 濟峯先生

・9月8日:休会(定款に基づく)

・9月15日:家族親睦会

・9月22日:休会(定款に基づく)

・9月29日:卓話 調整中

会員の誕生日

■8月生まれ■

岡崎 義幸会員 8月10日生まれ

川野 隆祐会員 8月17日生まれ

丸山 佳映会員 8月26日生まれ

寺田 信弘会員 8月27日生まれ

皆様おめでとうございます



会員夫人の誕生日

■8月生まれ■

寺田 信弘会員夫人 公美様 8月7日生

おめでとうございます

IMのご案内

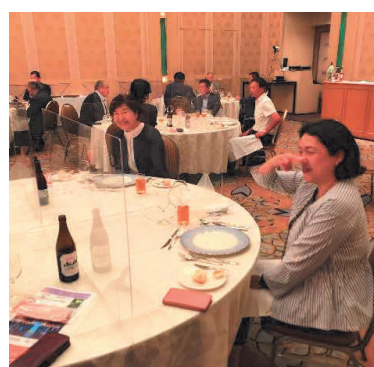


奈良ロータリークラブより、北野利裕IM実行特別委員長、
倍巖良明IM実行特別副委員長、朝廣佳子事務局長、
阪田文彦会場担当部会長にお越し頂き、IMのPRをして
頂きました。

会長・副会長・幹事お疲れ様会 & ガバナー訪問お疲れ様会



会長・副会長・幹事お疲れ様会 & ガバナー訪問お疲れ様会(続き)



第7回 (通算2450回)例会予告
例会日 令和4年8月25日(木)

第1回クラブフォーラム

「財団補助金事業の説明」 小松社会奉仕委員長
「スペイン文化紹介講座についての概要」 天理大学 山田政信教授(スペイン文化専攻)

(担当: 金田・オフォス)