



世界に希望を生み出そう

脇町ロータリークラブ

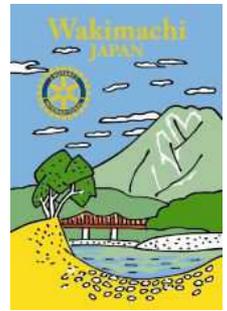
第2670地区

徳島第2分区 脇町ロータリークラブ

2023年12月14日 木曜日

第22回例会 No. 2861

会員総数:40名 出席者24名 修正出席率:67.50%



●メーキャップ

12月9日(土) RC財団補助金管理セミナー 遠藤会員、河合会員、友成会員

●会長挨拶

川原会長 今日、私がスピーチでテーマにするのは睡眠時無呼吸症候群です。英訳では、略してSASです。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が一時的に停止または非常に浅くなるそうです。症状は睡眠の質を低下させ、日中の費用や集中力の低下などを引き起こす可能性があります。睡眠時無呼吸症候群には大まかに分けて二つあります。一つは閉塞性SAS。最も一般的な形態でほとんどがこちらになるのですが、睡眠中に喉の筋肉がリラックスしすぎて気道が一時的に閉塞することが原因です。もう一つは中枢性SASで、このタイプは脳が適切な呼吸を維持する信号を筋肉に送らないことが原因と言われています。こちらのほうは稀で、ほぼ閉塞性が大部分となっています。正常な場合は、睡眠時に気道と口の隙間が空いているので息が出来ますが、この気道が細くなり、睡眠時に舌根沈下という言い方をしますが、それが下がることによって、気道が閉塞することが原因となっています。症状としては、昼間はいつも眠い、頭痛やだるさで仕事に集中できない、夜間としては大きないびき、睡眠中の呼吸が苦しくて目が覚める、トイレに何度も目が覚めるなどがあります。ただ睡眠時無呼吸症候群というのは、いろんな病気のリスクが高くなります。例えば糖尿病だと1.5倍、高血圧だと2倍、虚血性心疾患心筋梗塞と狭心症だと3倍、脳血管疾患つまり脳梗塞とか脳出血だと4倍のリスクが高くなると言われています。重度のSAS患者の突然死のリスクは健康者の約2.6倍です。無呼吸症候群の人が交通事故を起こす頻度は一般ドライバーの2.5倍になります。SASになりやすい形態的な特徴としては首が太くて短い、肥満体質、扁桃腺肥大、あごが小さい方が特徴と言われています。検査としては、睡眠研究(ポリソムノグラフィ)によって行われ、睡眠中の呼吸パターンとか、筋肉の活動、心拍数などが記録されます。それによって症状の重さが評価されます。この評価の結果として無呼吸-低呼吸指数:AHIがよく使われるのですが、一時間あたりの無呼吸の合計回数で判断できます。一時間に5回から14回は軽症、中等症だと15回から29回、30回以上になってくると重症となります。治療方法としては大きく分けるとシーパップで睡眠中に気道解放するためにマスクをして一定の空気圧を提供する装置の使用をします。軽症の場合は、マウスピースを使う場合もあります。ただこの病気の一番大きな問題点というのは、病気にかかっているのにも関わらず治療していない人が多いということがあります。日本の場合、潜在的な患者数というのは約500万人いると言われています。しかし実際にシーパップで治療している人は40万ほどとなり、治療している人が氷山の一角で、ほとんどの人が治療を受けていないということになります。日常生活でちょっと気になるなと思いつつも見過ごしている人が多いのかもしれませんが、これから年末年始で本当に体に負担がかかる季節になってきますので、くれぐれも皆さん体に留意して健康に過ごしていただきたいと思います。会長挨拶は以上です。

●幹事報告

佐藤直樹幹事

到着週報

鴨島 阿波池田 美馬 洲本各RC

到着書類

連絡事項

来週、クリスマス夜間例会です。皆様、景品をご準備ください。

残念なお知らせですが、12月いっぱいをもって南善幸会員、豊島会員が退会されます。

●委員会報告

●プログラム

定時総会

河合会員

本来であれば前回の定期総会で理事の提案をさせていただきまして、承認をとるべきところでしたが、皆さんに提案できておりませんでした。大変申し訳ございません。改めまして本日もご提案させていただきます。

河合会員 2024-25年度の理事の方を推薦させていただきます。
遠藤会員、河野会員、北川会員、佐藤順二会員、藤原武志会員、細川会員、南由紀子会員、宮本会員、六車会員、以上9名の方を私の方から推薦させていただきます。

川原会長 ただいま河合会長エレクトより、時期の理事推薦がありました。承認いただける方は拍手でお願いいたします。
(拍手) ご承認頂きましてありがとうございます。

クラブ協議会

IT委員会 会員相互のコミュニケーションが安全で便利に図れるように工夫致します。活動計画はロータリー活動にITを積極的に取り入れます。広報委員会との連携により、クラブ週報や活動内容を速やかにホームページに掲載します。先月から引き継ぎで、新しく変えて誰でも触れるような、ホームページを作成中です。しばしお待ちいただきたいと思ひます。

職業奉仕委員会 何度も申し上げますけれども、私、クラブ計画書に対しては、長ければ長いほど良いと、これがモットーでありまして今期も半ページぐらい使っております。7月にも申し上げたとおり、チャットGPTに職業委員会の活動についてどうしたらよいかをお聞きしたところ、出てきた文章であります。よく読んでご理解いただければと思ひます。職場例会を年に2回行うと言うことで、第1回目は、橋本会員のところにお邪魔したところです。第2回目は、吉野会員の職場というか、現場に連れて行ってもらおうと計画中です。春頃の気候がいい時に、職場例会をさせていただければと思ひています。

社会奉仕委員会 活動としてロータリアンの全てが個人生活、事業生活、並びに社会生活に奉仕の理想を適用することを奨励、育成することである、と理念を尊重し地域の皆様と共に社会奉仕活動を実践していきます。ロータリーの森の清掃活動は、春ごろに行う予定です。

青少年奉仕委員会 活動方針計画ですが、インターアクトの方をサポートするということでしたが、協力が若干できていなかったと思っております。それと子供食堂の方でも、継続してやっていきたいなと思っております。あとRYLAの方につきましては、保留という格好です。またよろしく願ひします。

インターアクトクラブ委員会 年初の冒頭に六つの目標を掲げました。現在24名の在籍はあるのですが、周知徹底して形態を整えると言うことを一番の目標に掲げましたが、なかなか結果としてできていないと言う状況になります。二番目に6月4日に開催される会長幹事会四国中央市で参加できるように推奨致しまして参加を促したのですが、学校からの参加は残念ながらごさいませんでした。3つ目に7月29日から30日に開催された年次大会。今治でありご紹介しましたように脇町高校生8名の参加で行ってまいりました。四番目に短期交換プログラムの参加者を募っています。1月の発表です。これからはなります。五番目は高校の休み期間を利用してインターアクトメンバーがロータリーとのつながりを確認できる機会を設ける。六番目は発足時に存在した脇町高校インターアクトクラブの旗並びにインターアクトソングのCDを再確認する、と申し上げました。大捜索をして頂きまして、発足当初に我々クラブが寄贈した旗並びに、千葉さんの代に買い揃えました旗の2セットが全部出てきました。インターアクトのバッジも出てきましたので、これで運営ができるとおもったのですが、冒頭の話に戻りますが学校側から会長幹事会とか年次大会は参加できるのですが、それ以外は時間の都合がつかず、活動ができないと言うご回答でした。その旨、会長にお伝えを致しまして1月の理事会にクラブを存続するかどうかと言うことと、短期交換のお知らせをするべきかどうかと言う二点について、理事会で審議いただくようお願いをしております。

米山記念奨学委員会 米山奨学事業への理解と寄付の増進に努めます。実施計画については、例会にて米山記念事業について紹介し意義と理解を深めますとあります。皆様、寄付金の実施をお願いします。

国際奉仕委員会 活動計画を書いていますけれども、連携がうまく取れてなかったように思ひます。脇町高校のインターアクトクラブの状況も今お聞きして、今後も状況に応じて連携、協力していきます。

ロータリー財団委員会 財団の方は佐藤幹事方から送金をして頂きまして、なんとか面目を保っております。先ほど宮本さんからもありました通り、財団の方は何とか地区の補助金を活用したいと言うことで3月末までに申請を出しまして、事業としては河合会員や遠藤会員がわざわざ高松の方に財団のセミナーに

参加をいただきまして、資料もいただきましたが、以前卓話にも来ていただきました子供食堂を運営されています原田代表と、打ち合わせをして NPO 法人美馬ワールドコミュニティの方に、活動費として補助金を活用していこうと言う計画でおります。どれぐらいの規模にするかとか相談しながら、何とか来期の事業に繋げていきたいと思っておりますので、協力の方よろしくお願ひします。

河合会員 補足としてしましては、補助金を使うためにはクラブからの財団への寄付、そしてセミナーへの参加、これが最低条件でございます。なければ補助金を使うことができませんので、頭の中にお留め置きいただけたらと思います。

幹事 半分仕事も終わりホッとしております。予定者の時に南大先輩より、引継ぎの資料は残しておくよう
佐藤直樹会員 アドバイスいただいておりますので、箇条書きにして、今まで残してきました。
友成次期幹事、その点をご安心ください。

会長 会長になって半分終わったところなのですけれども、本当に会長になって初めて知ることがいっぱい
川原会員 ありまして、佐藤幹事や理事や会員の皆様のおかげで、ここまで来られたこと本当に感謝します。
コロナも5月8日に5類相当に変更になってから、落ち着いた状況も続いています。ガバナー訪問も終え、あと60周年事業も、どんどん前へ進んでいる状況の中、あと半年できる限りのことをして、頑張りたいと思っておりますので、皆さん今後ともご支援ご鞭撻よろしくお願い致します。

●ニコニコボックス

河合会員

●例会ダイジェスト

今週の見出し！

クラブ協議会の続きです。

1. 睡眠時の話。



1. まさかパソコンが、無呼吸トラブル発症。

2. 氷山の一角。



2. 質の良い睡眠のために、治療を推奨します。

3. たすきを繋ぐ！



3. 安心してください！残ってますよ。

4. 鳥のほうの一鶴。



4. 財団補助金管理セミナーお疲れ様でした。

次回例会

2023年12月21日(木)18:30~

清月屋敷

プログラム

クリスマス夜間例会

☆ 次の会員は例会欠席でした。 一井会員、小笠会員、小野会員、上柿会員、北川会員、木下会員、郷司会員、佐藤順二会員、佐藤俊彦会員、千葉会員、豊島会員、橋本会員、藤村会員、南善幸会員、吉野会員

メイクアップして下さい。

☆ 次回例会の出欠を黒川出席委員長まで連絡してください。