



北見西ロータリークラブ会報

2022～2023年度クラブテーマ

《コミュニケーションとふりかえり》

■創立日 昭和46年4月29日(1971/4/29)
 ■承認日 昭和46年5月27日(1971/5/27)
 ■例会場所 ホテル黒部(7条西1丁目)
 ☎23-2251
 ■毎週木曜日 12時30分～13時30分
 ■事務局 ☎25-2824

■会長 窪之内 覚 ■会長エレクト 齊藤伸一郎
 ■副会長 西村 清一 ■幹事 佐藤 尊人



第2500地区ガバナーテーマ

「ともに紡ごう！ロータリーの未来へ」

第2410回例会

2022年8月4日(木)

ホテル黒部

本日のプログラム

ゲスト卓話「ロコ・ソラーレの元気の源～困難に立ち向かう心構えについて～」

ロコ・ソラーレ 吉田 知那美 氏 プログラム委員会

第2409回 例会記録

2022/7/28

会長挨拶

窪之内会長



こんにちは、とうとうコロナウイルス感染者がオホーツクで300人以上となりました。今、一日にコロナに罹る人は日本が世界で一番多いようです。

例会に対する心配もあるかと思いますが、国、道の指針に従った行動を取り、最大限に気をつけながら例会は続けたいと思いますのでよろしくお願いします。

先週の夜間例会は、親睦活動委員会のみなさんありがとうございました。

一分間スピーチという新しい思考もあり好評でした。小西会員の1分間スピーチで、一番会員が多かった時期北見クラブは98名と100名まで行きそうな勢いで、西クラブも70数名まで在籍という話があり、時代の波と共に景気などにより現在は62名ですが会員をさらに増やすように頑張っていくと決意をしています。

その他にもいい話を聞かせていただきました、夜間例会の時にネームバッチを外しますがなぜだろう？新入会員の方々の名前がわからないじゃないかというお話がありまして、私も疑問に感じておりましたが夜間例会の時にネームバッチをそのまま付けて飲みに出るので集めるようになったのではないかと聞き、新入会員のみなさんは入りたてで名前を覚えるのも大変で、次回の夜間例会には考慮しようと思いますのでよろしくお願いいたします。

本日は岩崎様に起こしいたできて「熱中症を予防する」と卓話をしていただきます。先ほど話しをさせていただきましたが、北見の気温は下がってきていますけれども、湿度が高いのは非常に危険という事で、やさしくわかりやすい卓話をしていただけると聞いています。よろしくお願いいたします。

天気 ☁ (例会時) 最高気温 25℃



昼食

スープ カレーライス

サラダ デザート

コーヒー

■ニコニコボックス 市村親睦活動委員

野呂会員

24日(日)に旭川で行われたロータリー財団セミナーに出席してきました。

会員増強・拡大月間

- 9月3日・4日北見で開催予定の「ライラセミナー」ですが、中止となりました。これにより9月22日例会プログラムの「ライラセミナー報告」の内容が変更となります。次回理事会にて詳細を決め追ってお知らせいたします。
- ガバナー事務所より、10月8日・9日旭川で開催される地区大会の宿泊の案内が来ています。地区大会内容等の案内文が8月上旬に発送されるとの事で、追って出欠及び宿泊のご案内をさせていただきます。

プログラム

ゲスト卓話「熱中症を予防する」

北見市役所 健康推進課 看護師 岩崎 勝悟 氏 プログラム委員会



千葉プログラム委員長により挨拶、講師の北見市役所健康推進課 看護師の岩崎勝悟様のご紹介の後、岩崎様より「熱中症を予防する」と題して卓話をしていただきました。

—— 本日の内容 ——

- 熱中症とは何か
- 熱中症の症状
- 熱中症の予防方法
- 熱中症の対処方
- 熱中症とマスク

■熱中症とは？

<p>体温調節について</p>	<p>熱中症とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称。 死に至る可能性がある。 予防は可能である。 応急処置で救命出来る。 	<p>正常</p> <p>熱中症</p>
-----------------	--	----------------------

■熱中症の症状

<p>熱中症の症状</p> <p>◆軽度</p> <ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 筋肉痛 粒状の汗がでる 	<p>◆中等度</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ <p>◆重度</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれん 高い体温 まっすぐ歩けない 呼びかけに対して反応がおかしい 	<p>熱中症になりやすい環境</p>
--	--	--------------------

<p>熱中症になりやすい人</p>	<p>何故熱中症になってしまう？</p> <p>1. 水分摂取量の不足</p> <p>自分の体重(kg)×30=最低必要な水分量(ml) 例：60kg×30=1800ml</p> <p>1日約1.5L～2.0Lの水分が必要ですね！</p>	<p>2. 暑さに対する感覚機能の低下</p> <ul style="list-style-type: none"> 加齢により、暑さや喉の渴きを感じる機能が低下します。 <p>3. 体温調整機能の低下</p> <ul style="list-style-type: none"> 加齢に伴い体内の水分割合が減少します。 <p>その分体内に熱を蓄積しやすくなってしまいます。</p>
-------------------	--	---

■熱中症の予防方法

<p>熱中症の予防方法</p> <p>◆小まめに水分補給をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一日の必要水分は決まっています(最低1.5～2.0L)。 ○ノルマを達成する自分なりの飲み方を編み出しましょう。 ○計画的な飲水は計画的なトイレにつながります。 	<p>水分での注意点</p> <p>○水分の中で、「カフェイン」や「アルコール」が含まれるものは、「利尿作用」があり、脱水傾向にしてしまうものがあり逆効果です。</p> <p>水分は「水」「麦茶」「ほうじ茶」で摂りましょう！</p>	<p>カフェイン 少</p> <p>カフェイン & アルコール 多</p>
--	---	---

◆**部屋の温度と湿度を測る**

○今いる部屋の気温はわかりますか？

○同じ気温でも湿度で不快感に感じた経験はありませんか？



部屋には必ず温・湿度計を置きましょう！

◆**エアコンや扇風機を活用**

○エアコンが苦手な方は風向きを調整しましょう。

○扇風機も苦手な方は窓際に置き外の空気を取り込みましょう。



室温28℃、湿度50～60%を目指しましょう！

◆**窓を開けて換気をする**

○熱中症の4割以上が屋内で発生！死亡者の8割が室内です！

○夏の時期は部屋の湿度が上がりやすいです！



某ウイルス対策も兼ねて窓や玄関を開けて定期的な換気を行いましょう！

◆**公共施設を活用する**

○コンビニ・食料品店の方が涼しい場合もありますね。

○エアコン等がなく、空調をコントロールできない場合の1つの方法です。



自宅から避難して体調を整えることも視野にいれましょう！

◆**長時間の作業を控える**

○外で活動する際は、休憩時間や作業の一区切りをあらかじめ決めておきましょう。

○「もう少し、もう少し」が落とし穴です！



屋外での活動や作業は計画的に行いましょう！

◆**涼しい服装をし、外出時は傘を活用する**

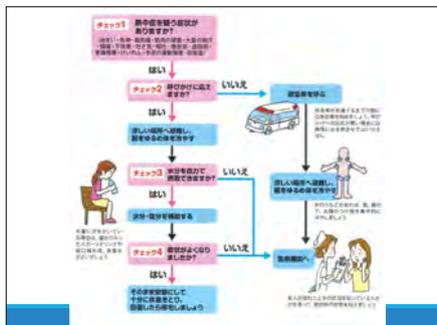
○黒等の色の濃い服装は熱を吸収してしまいます。

○汗で皮膚の湿度が高いと身体の排熱が非効率になります。



淡い色の服(白や水色等)や吸湿性のある生地の服を選びましょう！

■**熱中症になった時**



熱中症になった時

熱中症になってしまった時…

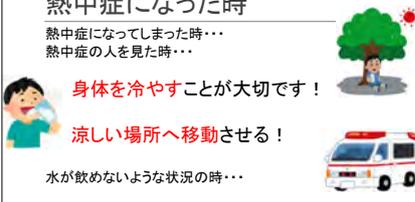
熱中症の人を見た時…

身体を冷やすことが大切です！

涼しい場所へ移動させる！

水が飲めないような状況の時…

救急車を要請する勇気も必要！



■**マスクについて**

マスクについて

○マスクは感染予防では有用では良いですが…顔からの排熱を遮ってしまい熱中症のリスクを高めます！

○屋外では**2m以上**の距離があればマスクを外してよいとされています。

不必要な時は、マスクを外すことを心がけましょう！

本日のポイント

- ・熱中症は、**身体に熱が溜って**起こります
- **熱をためないように意識**する(水分摂取・換気等)
- ・水は**1.5～2.0L**飲みましょう(カフェインやアルコールは避ける！)
- ・温度・湿度計を用いて**正しく環境を捉える！**
- 換気やエアコン等で**空調を整える！**
(気温28度、湿度50～60%)

■ 例会予告	8月18日	会員増強について	会員増強委員会
	8月25日	職場訪問移動例会「北見クリーンライフセンター」	職業奉仕委員会

出席報告		出席委員会						
	月 日	会員数 (A)	出席免除者数 (B)	出席数 (免除者含む) (C)	例会に出席した免除者の数 (D)	事前メイクアップ (E)	事後メイクアップ (F)	出席率 $\frac{C+E+F}{(A-B)+D} \times 100$
本日例会	7月28日	62	12	43	7	0		77.2%