



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6
国際ロータリー第2660地区

大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1647回〉 2019年9月17日(火) 本年度第10回

卓話

フリータイム

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 町に灯を

次回の例会

10月1日(火)

次回卓話

仏教の魅力

担当：水口会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション

会長：大草 修

睡眠と睡眠時無呼吸症候群について

前回は健康を維持する要因の1つ、睡眠について少しお話しをさせていただきました。

今回はその続きと睡眠時無呼吸症候群についてお話しさせていただきます。

では、睡眠についてのいくつかの質問に答えていきます。

1、なぜ寝返りをうつのか？

眠っているうちに身体の重みで特定の部分の筋肉が疲労したり、血液循環が悪くなるのを防ぐ、身体の下側になった部分の熱がこもりやすいのを発散させる等の体の生理的な現象で気持ち良く眠るためには大切な動きで健康な睡眠には不可欠な現象です。

2、寝言について

小児、若年層に多く見られる、一般的には25才以降から頻度は少なくなる。

強度のストレスや発熱時に多く見られる。一般的に生理的な寝言であれば治療の必要性はない。

3、歯ぎしりについて

40%以上の人が生涯に一度は遭遇する生理現象と言われている。

以下の3パターンに分類される

- *ギリギリと音をたてる様に噛みしめた音をたてる。
- *上下をカチカチと噛み合わせる(タッピング)
- *音は立てないが上下の歯を異常な強さで噛みしめる(くいしばり)

これらは歯の摩耗、歯周組織損傷、顎関節症、不眠症が起こりやすい、また、肩凝り、頭痛等も生じやすくなる。

原因としては噛み合わせの異常、精神的ストレス、中枢神経伝達機構の変化(異常)等がある。

4、いびきについて

いびきの音は息を吸い込んだ時に狭くなっている咽頭の軟組織が振動して音が出る

(2ページへ続く)

基本教育と識字率向上月間/ロータリーの友月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」

(1ページより)

ために起こる。小児ではアデノイド、成人では軟口蓋から舌根部の筋弛緩によるものが多い。これに鼻閉が加わると咽頭内の陰圧が強くなり咽頭狭窄が助長されいびきがひどくなる。

5、寝だめについて

睡眠の質と量は脳の睡眠中枢により調節されている為、必要な睡眠量が満たされるとそれ以上熟睡できなくなりますので寝だめは不可能です。

次に睡眠時無呼吸症候群(SAS)について

睡眠時無呼吸症候群は読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気です。

英語ではSeep Apnea Syndrome(SAS)と書きます。「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

【症状】

いびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などを認めます。日中の眠気は、作業効率の低下、居眠り運転事故や労働災害の原因にもなります。

【治療】

無呼吸低呼吸指数が20以上で日中の眠気などを認めるSASでは、経鼻的持続陽圧呼吸法(Continuous positive airway pressure: CPAP)が標準的治療とされています。

CPAPはマスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)を使用して治療することもあります。

小児のSASではアデノイド・口蓋扁桃肥大が原因であることが多く、その際はアデノイド・口蓋扁桃摘出術が有効です。

【生活上の注意】

肥満者では減量することで無呼吸の程度が軽減することが多く、食生活や運動などの生活習慣の改善を心がけることが重要です。アルコールは睡眠の質を悪化させるので、晩酌は控える必要があります。

おかしいと思ったら、ぜひ耳鼻科・歯科を受診して下さい。

😊 NIKONIKO箱 😊

¥31,000.-

累計 ¥232,000.-

- 菊井 会員 公務により早退のお詫び。
樋口さん、送別会に参加できなくてごめんね。足が痛くて夜の遠方の外出はつらいんです。
- 小山 会員 本日卓話担当です。地区の会員増強委員長の藤井眞澄様に「会員増強について」の卓話をお願いしています。よろしくお願いいたします。
- 濃添 会員 2週連続休み、お詫び!
- 佐藤 会員 藤井地区会員増強委員長はじめ、地区委員の皆様来訪ありがとうございます。クラブ増強委員長としてプレッシャーを感じます。
- 清水 会員 樋口さんの送別会、西野さん 色々ご配慮ありがとうございました。
- 山本(良) 会員 区民まつり・国際交流のつどい欠席します。大変心苦しい事ですが、ごめんなさい。
- 山崎 会員 樋口さん、送別会お伺いできなくて申し訳ございませんでした。
- 事務局 樋口 先週は私の送別会をして頂きまして、有難うございました。又、過分なる記念品・大きな花束も頂き感謝申し上げます。新しい事務局の荒井さんをどうぞよろしくお願い致します。



幹事報告

幹事:源 壽美子

- 9月 3日(火) 理事会
- 8日(日) 鶴見区民まつり・例会/国際交流の集い
- 10日(火) 例会変更の為休会
- 14日(土) 地区財団セミナー(大阪YMCA会館)
- 28日(土) さつまいもPJ第4回水やり・除草

出席報告

9月3日[1645回]

会員数	31名	ビジター	3名
(内出席規定免除)	12名	ゲスト	1名
出席会員	19名中 13名	出席総数	25名
出席免除会員	12名中 8名	前々回	8/20 M/U 6名
出席率	21/27 77.78%	修正出席率	90.00%

-卓 話-

会員増強について

地区増強委員長：藤井眞澄氏

担当：小山会員

<会員増強について>

ロータリー内部の最大の推進課題は、会員増強です。新会員の継続的入会により、クラブは活性化します。ロータリーを取り巻く状況は変わりつつあり、それに対応した増強活動が必要です。

2660地区の会員状況と大阪鶴見RCの会員増強について、お話しします。

2660地区の会員数は、ここ数年3600人程度で安定(図1)しているが、入会・大会の状況は、毎年10%程度の入退会者があります。

2660地区の会員数の推移



図1

会員数の月別増減は12月、3月、6月に大きな減少があります(図3)。

2660地区の月別会員増加数



図3

2660地区で最近5年間に会員が増加及び減少したクラブを図4に示す。(鶴見RCは最近5年間増減0です。)

最近5年間の年初会員と入退会者数

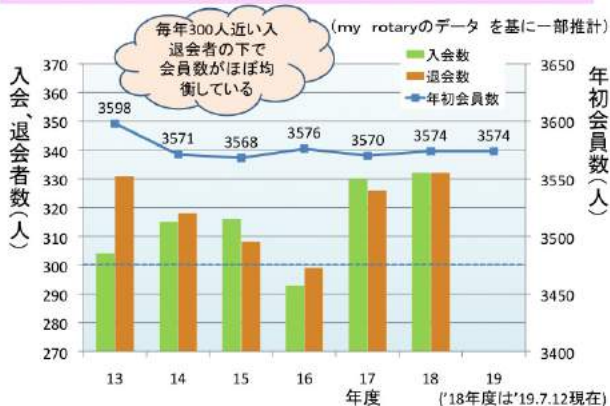


図4

鶴見RCの最近の入退会者数と年初会員数を図5に示す。

大阪鶴見RC 最近の入退会者数と年初会員数

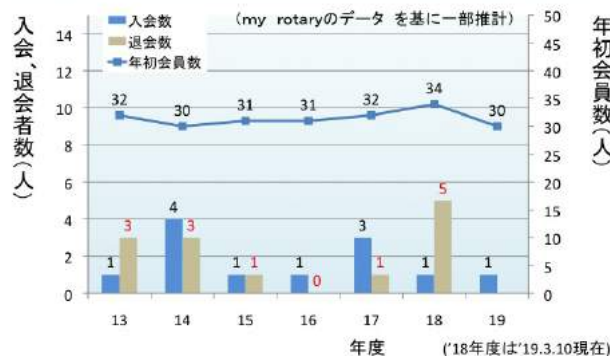


図5

新会員の紹介が一部会員に留まっているのが問題です。何れにせよ、会員増強の要点は、会長、幹事、増強委員長らトップの熱意と会員全体のやる気にあります。

どうか皆様が協力して、会員増強を達成して頂きたいと存じます。



9月8日(日)心配しておりました台風の影響もなく、鶴見区民祭りが開催されました。非常に暑い一日でしたが、故障者もなく祭りも無事終了いたしました。お菓子つかみ・ジュース販売のブースには約800名以上の皆さんにお越しいただき、お菓子つかみを楽しんでいただきました。また長崎・佐賀豪雨災害支援募金を参加会員と日本語教育センターの皆さんのご協力をいただき実施いたし、それなりの成果をあげることができました。ご参加の皆さんに感謝いたします。有難うございました。



また長崎・佐賀豪雨災害支援募金を参加会員と日本語教育センターの皆さんのご協力をいただき実施いたし、それなりの成果をあげることができました。ご参加の皆さんに感謝いたします。有難うございました。

青少年奉仕委員会報告

さる9月8日、鶴見緑地で開催された鶴見区民まつりの終了後、午後4時から鶴見緑地内のレストランマンソウで国際交流のつどいが始まった。

ミャンマー、インドネシア、ラオス、エルサルバドルなどからの日本語学校の留学生14名の外、何やかや色々あったが、アメリカ、フランス、台湾からの交換留学生がホストファミリーとともに5名も出席してくれた。総勢60名の参加者の中、大草会長、松尾地区青少年奉仕委員長、磯田先生、大山ローテックス会長の挨拶のあと懇親会が開かれた。今年はアルコール類を禁止としたので口元の寂しい会員もいたと思うが、若い留学生たちとの懇親会であることを考えればそれもよかったのではないかと思った。



懇親会の半ばで吉羽親睦委員の司会のもと留学生たちの歌が次々と披露された。ミャンマーの留学生によるお座敷小唄がみんなの笑いを誘い、最後は WE ARE THE WORLD で全員が盛り上がった。やはり若者たちのエネルギーは凄いと思った。その後ビンゴ大会が行われ、さまざまな景品を前に悩みながら笑顔を弾ませる留学生たちの顔が印象的だった。また、特別イベントとして秀島親睦委員長主催の花園ラグビーチケットやフランス料理のチケットが留学生に当たるじゃんけん大会が開催され、大盛り上がりだった。

懇親会の半ばで吉羽親睦委員の司会のもと留学生たちの歌が次々と披露された。ミャンマーの留学生によるお座敷小唄がみんなの笑いを誘い、最後は WE ARE THE WORLD で全員が盛り上がった。やはり若者たちのエネルギーは凄いと思った。その後ビンゴ大会が行われ、さまざまな景品を前に悩みながら笑顔を弾ませる留学生たちの顔が印象的だった。また、特別イベントとして秀島親睦委員長主催の花園ラグビーチケットやフランス料理のチケットが留学生に当たるじゃんけん大会が開催され、大盛り上がりだった。

最後に山本隆一青少年副委員長にマイクが戻り、田中会計による区民まつりの売上額と災害募金額が発表され、濃添エレクトの閉会のあいさつで、楽しかった楽しかった国際交流のつどいは幕を下ろしたのでした。

ご参加していただいた皆さん、有難うございました。

青少年交換委員会委員長
松尾 治様よりメッセージ

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素はロータリー青少年交換にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨日は、貴クラブ主催の「国際交流のつどい」に来日生およびホストファミリーをお招きいただき誠にありがとうございました。引率で同席致しました我々、地区委員にも温かいおもてなしをいただき、厚くお礼申し上げます。

来日生徒は口々に楽しかったと大変喜んでおりました。皆様の企画・入念なご準備に心よりの敬意を表します。私達、地区委員会も来日生にたくさんの良い思い出を作って帰ってもらえるように1年間頑張っていく所存です。

今後ともご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

未筆ながら、貴クラブのますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を祈念いたします。

敬具

本日のロータリーソング

町に灯(ともしび)を

出会いの挨拶してごらん
並木さらさら葉から葉へ
人にやさしい町の風
ロータリー ロータリー
廻って 守れ 風車になって
地球がきれいな息をする

担当:津野会員