

Rotary Club of Sanuma  
2023-2024年度 VOL 60

# 週報

佐沼ロータリークラブ  
「継続」と「変化」を実践し、  
世界を変える行動人となる。

佐沼ロータリークラブ  
2023-2024テーマ

世界に希望を生み出そう  
2023-2024年度 国際ロータリーのテーマ

会長 千葉正宏  
幹事 布施孝尚  
会報 猪股育夫

例会場 ホテルサンシャイン佐沼  
☎22-8180 FAX22-0327  
例会日 毎週木曜日 12:30~13:30  
事務所 ホテルサンシャイン佐沼  
☎22-8180 FAX22-0327



## 第2875回例会 2023. 8. 31 No.7

### 本日の出席率

・本日の出席率 100%

### ニコニコボックス

- ・千葉正宏会長 本日の卓話は佐藤郁子会員です。よろしくお祈りします。
- ・猪股育夫会員 今日は私の誕生日です。73歳になりました。
- ・佐々木崇会員 2022-2023年度100%出席表彰ありがとうございました。
- ・佐藤郁子会員 今日は入会して初めての卓話をさせて頂くこととなりました。初めてですので自己紹介としました。たわいない内容ですのでお聞き苦しいこともあるかと思いますが、温かい目でよろしくお願い致します。
- ・及川昭宏会員 2022-2023年度の決算終わりました。みなさんありがとうございました。
- ・江川元徳会員 8月最後の日、まだ暑いです。皆様の状態どうですか？体を大事にして下さい。
- ・八谷郁夫会員 トム、30年前長期交換留学生、来日。
- ・阿部泰彦会員 佐藤郁子会員のスピーチ楽しみです。
- ・菅野幸一郎会員 佐藤郁子会員のスピーチ、楽しみにしております。
- ・小野寺伸浩会員 第21回登米市絵本原画展が8/30~9/2まで登米祝祭劇場小ホールで開催されています。童心に帰ってみるのもよいかも知れません。佐沼ロータリークラブも協賛しています。
- ・伊藤秀雄会員 佐藤郁子会員、頑張ってください!!
- ・村上正弘会員 佐藤郁子会員、本日の卓話頑張ってください。
- ・布施孝尚幹事以下 本日のスピーチに期待して。  
千葉吉男会員 佐竹孝行会員 佐々木源悦会員  
岩渕正彦会員 熊谷敏明会員 高橋利光会員  
富士原裕子会員 太田陽平会員 杉田広仁会員  
佐藤早智子会員 及川富男会員 阿部清公会員

伊藤幸子会員 佐藤哲弥会員 佐藤利尚会員  
阿部康史会員 及川幾雄会員  
以上、ありがとうございます。

### 会長要件 千葉正宏会長

「毎日暑い日が続いていますね」と何回挨拶したことかと思えます。通常の挨拶も「こんにちは」というより「暑いですね」となって久しい感じがです。国連のグテーレス事務総長は「地球温暖化が終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と言っておりました。

皆様のお手元に、クラブ概況活動計画書が届いていると思います。早目に作製していただきました川内印刷様に感謝いたします。

昨日「登米市絵本原画展」の開場式に佐沼ロータリークラブとして出席して参りました。以前は毎年開催されていたのですが、コロナ禍によって4年ぶりの開催でした。この原画展は小峰書店の前社長小峰紀雄様が「ふるさとの子供たちが絵本原画と触れあう機会を提供したい」という思いを引き継がれた小峰書店様より提供をいただき、地域のイベントとして開催されているものでした。小峰様は昭和32年に佐沼高校を卒業なされているそうです。素晴らしい方がいらっしゃることは、本当に嬉しい限りです。

中を見させていただきましたが、やはり原画の持つパワーは力強いものがあり、皆様より先に見せていただけたのは大変光栄でした。

今晚は「スーパームーン」が見られます。今日の月の出は東京で午後6時36分頃ですので、登米市は少し早いと思われます。今月2回目の満月ですので「ブルームーン」と呼ばれるそうです。スーパームーンは、月と地球の距離が一番近くなった際に起きます。一番遠い時で406,000kmですが、一番近い今回は357,000km。その差49,000kmですので、その分近くなったということです。因みに、私の車は190,000km走っておりますので、なんとか地球と月の距離400,000kmまで乗ることが出来ればと思います。

### 幹事報告 布施孝尚幹事

- ・登米市環境市民会議より
  1. 「登米市産業フェスティバル」出展の案内  
日時 10月1日(日) 9:30~15:00  
場所 登米市迫体育館
  2. 秋のクリーンアップ湖沼群の開催について  
日時 9月16日(土) 8:30~10:00  
場所 長沼フートピア周辺
- ・今年度からクラブ概況活動計画書の表記が変わりました。会員名簿は「あいうえお」順に、年号は全て西暦で表記いたしました。

### 各委員会報告

- ・職業奉仕委員会 (伊藤秀雄委員長)
  1. 10/1の産業フェスティバルに出展することになりました。本日例会終了後、委員会を行いますので職業奉仕・広報の委員、三役の方お集り願います。
  2. 職場訪問は10/26(木)マルニ食品様に決定しました。
  3. 10/30までに、女性リスペクト顕彰の対象者をピックアップしていただき、ご連絡をお願いします。
- ・2022-2023年度決算報告について (及川昭宏前会長)
 8/17に会計監査をしていただき終了致しましたので、ご報告いたします。活動計画書の27~29ページに記載されていますので、ご覧になって下さい。

### ◎2022-2023年度表彰

- ガバナー賞 (会員増強に対する賞)  
クラブ: 佐沼RC 純増7名  
個人: 太田陽平会員 佐々木源悦会員  
出席率優秀個人賞  
40年100%出席: 八谷郁夫会員  
長寿・慶寿会員賞  
卒寿 (90歳): 佐藤幸一会員



2022-2023年度受賞者

### 今週のスピーチ

- 「熱中症と対策」 佐藤郁子会員  
今日は熱中症と水分補給について簡単にお話したいと思います。グラフ等映像を使用して説明します。
1. 熱中症患者救急搬送者数比較 (5月1日~8月)  
令和4年は7/23の梅雨明け後7,237人がピークでしたが、今年は梅雨時期から患者が増え始め梅雨明け後11,765人 (最終数は12,066人) のピークが過ぎても多く最終週の8/27に至っては、およそ昨年3倍の搬送者数に激増しています。この数字は、かかりつけ医などに自分で受診した数は含まれていないので、それを含めるとかなりの罹患者になると想像できます。
  2. 全国の熱中症発症分布 (8月14日~8月20日)

- ・発症年齢別分布  
救急搬送者分布の年齢別では、働き盛りの成人層と高齢者層で9割を占めています。
- ・発生場所では、住居が約4割、他の屋内を合わせると半数近くが屋内で発生しています。在宅、独居の高齢者が増えていることや太陽が当たらないから大丈夫という過信、水分補給不足なども原因の一つです。
- 3. 熱中症の症状 (こんな症状があれば要注意)
  - ・重症度Ⅰ: 手足がしびれる。気分が悪い。ボーっとする。めまい。立ちくらみがある。意識がはっきりしている。筋肉のこむら返りがある (痛い)。
  - ・重症度Ⅱ: 頭がガンガンする (頭痛)。体がだるい (倦怠感)。吐き気がする・吐く。意識がなんとなくおかしい。
  - ・重症度Ⅲ: 意識がない。まっすぐ歩けない、走れない。体が熱い。呼びかけに対し返事がない。  
手足がしびれるや足がつるなどの症状から始まり、水分補給と体温を下げる手当が遅れると悪化し手遅れになる場合もあります。
- 4. 熱中症のメカニズム  
ヒトの体内では常に熱が作り出されています (産熱)。この熱は溜めておけないので体表面で熱を気化したり、汗を出す等して体温を正常に保つ体温調節の働きで体温を36~37℃に保っています。うまくいかなくなると熱が溜まり不調が起きてきます。  
気温や湿度の高い場所で運動や作業を続けると平常時以上に熱が作られ、その熱を体外に放散する作業が追いつかなくなり熱中症に罹ってしまいます。体内熱を下げるための気化や汗は、皮膚表面下の血管を流れる血液から作られており、汗には水分の他電解質やミネラルが含まれており、一番多く失われるのが塩分です。また血管から水分として抜けていくので循環血流量も減り血圧低下やめまいなど重症化します。
- 5. 適切な水分補給 (体の水分が失われた時)  
スポーツ飲料には、アイソトニック飲料とハイポトニック飲料があります。
  - ・運動前: ポカリスエットなどのアイソトニック飲料。糖質が4~6%含まれておりエネルギーの補給にもなる。
  - ・運動中: ハイポトニック飲料のうちスポーツ飲料が良い。体内吸収が速い。
  - ・症状がⅡ度、Ⅲ度と進む場合: 塩分の多い経口補水液を飲用、冷たい状態が効果的。
- 6. 平常時の水分補給 (十分に補給し体を潤しておく)  
体内水分量の割合: 小児70% 成人60% 高齢者50%
- 7. 予防策
  - 1) 栄養バランスの良い食事。良質な睡眠。適度な運動。
  - 2) 環境や状態に合わせた適切な水分補給。
  - 3) 暑い時、室温が高い時エアコン等を使い体を冷やす。
  - 4) 暑さに体を慣らし汗をかく習慣をつける。  
特に高齢者は生体センサーが低下しているため、自分の感覚でなく温度計等を使用し視覚的に判断する。  
まとめとして、明日から9月ですが、この異常な暑さはまだまだ続くようです。ご自身での心がけはもとより、ご家族間、友人同士でも声をかけ合いながら、暑さに負けないように過ごしましょう。