



YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2168

会 長 中村友彦 会長エレクト 入江公敏
副 会 長 鈴木洋子 幹 事 小野泰弘
プログラム・ 橋本日吉 辻 彰彦 高橋 清
クラブ会報担当 大根田裕志
例 会 場 きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)

事 務 所 大和市大和南 2 丁目 1 番 1 号
大和中央ビル 301
TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
E-mail : naka-office@ynrc.jp
URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

The Magic of Rotary
「ロータリーのマジック」
RI会長 ステファニーA.アーチック

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「応援しよう 広げよう笑顔」

【本日のプログラム】 6月19日 夜間移動例会「一年を顧みて」会長、幹事

【次回予告】 7月3日 就任の挨拶「就任にあたり」入江 公敏 会長、黒坂 毅 幹事

【第2162回例会】 令和7年6月12日(木) 【SL】 横澤 高太郎 君 【司会SAA】 高橋 清 君

【斉唱】「四つのテスト」

会長の時間 中村 友彦 会長

10日(火)に関東も梅雨入りしました。昨年より11日早そうですが、平年では3日遅いとのこと。はじめとした梅雨の時期、気温はそれほど高くなくても、実は熱中症のリスクが潜んでいるそうです。今日は梅雨時期に注意が必要な、梅雨型熱中症についてお話ししたいと思います。



梅雨型熱中症とは、梅雨の時期特有の高湿度な環境下で発症する熱中症のことです。気温が25度くらいでも、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため、体温調節がうまくいかずに熱中症になってしまうことがあります。

まるで、洗濯物が乾きにくい日に、私たちの体からも汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくいかない状態を想像してみてください。湿度が60%の日と80%の日では、同じ気温でも体感温度が大きく違います。湿度80%の場合は、まるでサウナ風呂に入っているような

状態になり、体に大きな負担がかかります。この状態で発症する梅雨型熱中症の特徴としては、気温が低い日でも発症する可能性がある、室内での発生が多い、高齢者や子ども、持病のある方に多いというものがあるそうです。

一般的な熱中症は、気温の高い夏の日屋外で発症することが多いのに対し、梅雨型熱中症は、気温がそれほど高くなくても、湿度が高い梅雨の時期に、室内で発症することが多いという違いがあります。

また、梅雨型熱中症は、体が暑さに慣れていない時期に発症しやすいため、一般的な熱中症よりも重症化しやすいという特徴もあります。気温と様々な病気の罹患率との関連を調べた研究では、熱ストレスは、心血管疾患、呼吸器疾患、代謝性疾患、腎臓疾患、精神神経疾患など、幅広い健康問題と関連していることが明らかになっています。梅雨の時期は、気温が低い日でも油断せず、こまめな水分補給や室温調節などの対策を心がけるようにしましょう。

梅雨型熱中症は、高温多湿な梅雨の気候が原因で起こります。気温が25度くらいでも、湿度が80%を超えると、熱中症のリスクが高まります。気温が低くても、湿度が高いと、私たちの体は汗をかいても蒸発し

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 9名(敬称略)
27名	17名	65.38%	65.38%	1名	渥美、藤岡、原島、池澤、石川、板垣、伊澤、小柳、新村

にくく、体温調節がうまくいかなくなってしまう。例えば、真夏の炎天下で運動するのと、梅雨時の曇りの日に運動するのでは、どちらが熱中症になりやすいでしょうか？ 多くの人は、炎天下での運動をイメージするかもしれませんが。しかし実際には、梅雨時の曇りの日の方が、熱中症のリスクが高い場合もあるのです。

私たちの体は、体温が上がりすぎると、汗をかいて体温を下げようとします。しかし、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、体温がうまく下がらず、体の中に熱がこもってしまいます。その結果、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、様々な症状が現れます。

人間の体は、約60%が水分でできています。この水分が不足すると、血液の循環が悪くなったり、体温調節がうまくいかなくなったりします。私たちの体は、まるで車のエンジンのようなものです。エンジンが正常に動くためには、冷却水が不可欠です。水分不足は、エンジンの冷却水が不足している状態と同じで、様々な不調を引き起こします。そして、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症化すると意識障害や痙攣などを起こすこともあります。梅雨型熱中症は、初期症状に気づきにくく、重症化する可能性もあるため注意が必要です。こまめな水分補給や適切な室温管理など、予防対策をしっかりと行いましょう。

梅雨の時期は、気温が低くても湿度が高い日が多く、気づかないうちに熱中症になってしまうことがあります。「梅雨だるいなあ」「体が重いなあ」と感じていませんか？ それはもしかしたら、梅雨型熱中症のサインかもしれません。梅雨型熱中症は症状が悪化するスピードが速く、命に関わる危険性もある怖い病気です。軽く考えず注意しましょう。

梅雨型熱中症と、夏の暑い時期に起こりやすい熱中症では、症状の出方に違いがあります。夏の熱中症は、まるでフライパンの上で焼かれているように、強い日差しによって体温が急上昇することが原因で起こります。そのため、皮膚の温度が上昇しやすく、顔が赤くなるなどの症状が出やすいです。

一方、梅雨型熱中症は、蒸し風呂の中にいるように、高い湿度によって体の熱がうまく外に逃げず、体に熱がこもってしまうことが原因で起こります。そのため、皮膚の温度はあまり高くなり、顔が青白いなどの症状が出やすいという特徴があります。

梅雨型熱中症は、夏の熱中症ほど自覚症状が出にくいいため、周囲の人が異変に気づいてあげることが

重要です。

大和市の消防本部のトイレでは、尿の色を確認して脱水症状を判定するチャートが貼ってあります。尿の色に応じて水分が足りているかどうかを判断する方法ですが、セルフチェックの方法はこの他に片方の親指の爪を、反対の指でつまむだけでできるものがあります。つまんだ指を離してから、白くなった爪の色が元の色に戻るまでに3秒以上かかる場合は要注意。既に脱水症を起こしている可能性があるため、ただちに水分補給が必要です。ぜひ、このようなセルフチェックを活用してみてください。

梅雨型熱中症は、適切な予防と早期対応によって、重症化を防ぐことができます。梅雨の時期でも、こまめな水分補給や適切な室温管理を心掛け、健康に過ごしましょう。

幹事報告 小野 泰弘 幹事

例会終了後、定例役員理事会を開催いたします。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 黒坂 毅 委員長

会員誕生日	小野 泰弘 君	6月13日
	渥美 秀樹 君	6月27日
創業記念日	長野 俊八 君	6月21日
	阿萬 正巳 君	6月28日

第7回クラブ協議会

「年度終了にあたり」

中村 友彦 会長

ステファニーA. アーチックRI会長が今年度掲げたテーマは「ロータリーのマジック」でした。ご自身がドミニカ共和国で行った奉仕活動の経験で人生が変わったことから生まれたテーマです。

このことは、魔法の杖を振って呪文を唱えるだけで会員を増やしたり、ポリオを根絶したり、世界に平和をもたらしたりするわけではなく、私たちが、プロジェクトを終えるたび、寄付するたび、新会員を迎えるたびに、マジックを生み出すことです。

地域クラブを動かすものが何であれ「ロータリーの

マジック」がそれを促進し、1年が終わるときに、このマジックが続いていくようにする準備ができる人が大勢いるようになることを目指す。

このテーマを基に、2780地区佐々木辰郎ガバナーは、ロータリー活動は今、大きな変化点にいるように思えること。個人の活動を重視した時代から、多くのメンバーでの行動へ、そして、単年度重視の考えから継続的活動への変化、それは、我々へのニーズの変化に対しての対応であり、必然ととらえ、テーマを「ロータリーのマジックを行動で示そう!」と掲げました。

そこで、わたしは「応援しよう 広げよう笑顔」と会長ターゲットにし、ロータリーの3要素である「友情と奉仕と学び」を大切にする1年を心掛けてきました。

今年度はクラブの財政が厳しい状況であったため例会時のお弁当では予算を絞り、その点では皆様の楽しみを奪ってしまった形となりましたが、後半では少し回復できたのではないかと思います。

また、別の問題で大きなもので会員増強がありましたが、新会員を皆様のお力添えにより3名迎えることができました。

1年間を通して友情を育むための親睦活動を家族例会や夜間移動例会、各委員会での会合を開催することができました。

奉仕活動においては前半に固まりましたが、映画観賞会、交通安全教室、小学校対象の青少年育成基金での助成は計画通りできました。

例会では、n市内で新たに応援できるものの発見、

地域の課題などを知るために県議をはじめとした市内で活動している団体の方々による卓話であったり、健康をテーマにした卓話をともし奉仕活動と共に学びの機会となっていればと思います。

1年間、皆様のご協力によりすべての事業をほぼ計画通り執り行うことができました。ご尽力いただきありがとうございました。

これからは各委員会より報告をお願いしたいと思います。

クラブラーニング担当 鈴木 洋子 担当

①2025年2月7日18時30分より、大和ラクーにおいてオリエンテーションをいたしました。

②ロータリーの友の読後感 は毎月発表していただく事が難しく、委員長の私が担当いたしました。また、私の欠席、例会の都合(夜間例会、移動例会)で出来ないこともありましたが、何とか8割は達成出来たかと思います。

青少年奉仕・育成基金委員会

鈴木 洋子 委員長

大和市立桜丘小学校、大和市立深見小学校より申請を受け、精査し両校に基金、目録を贈呈いたしました。

詳細は下記よりダウンロードください

<https://1drv.ms/u/c/aca6487b2b1cac86/EVB-5fk2rNhFt9V6VBN4o9YBJcM2TkzQFhOorAstuFIUlw?e=fxwkda>

スマイルボックス 土屋 大輔 委員 本日 ￥16,000 累計 ￥474,000

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事

本日は中村年度最後の屋の例会となります。また年度最後のクラブ協議会となりますので理事、委員長、同好会長の皆様よろしく申し上げます。

鈴木 洋子 君

一年間お世話になりました。皆様のご健康とご活躍をお祈りいたします。

長野 俊八 君

家内の誕生日のお祝いありがとうございます。創業記念日を祝って頂きありがとうございます。64年になりました。今後もよろしく申し上げます。

阿萬 正巳 君

創業記念日のお祝いをいただきましてありがとうございます。

ございます。

小野 泰弘 君

誕生日のお祝いありがとうございます。

辻 彰彦 君

中村会長、小野幹事、一年間本当にありがとうございました。素晴らしい一年でした。

黒坂 毅 君

中村会長、小野幹事、一年間お疲れ様です。

ゴルフ同好会

6月8日(日)レムブラントゴルフクラブ御殿場にて、ゴルフコンペを行いました。お天気も良く、一日楽しめました。次回9月開催予定です。