



第 1327 回例会報告

平成25年8月8日(木) 晴

会長挨拶

会長 平山隆勇

熱中症について

熱中症とは何でしょうか。以前よく耳にした日射病や熱射病等をひっくるめて「熱中症」といいます。熱中とは熱に中(あた)る、即ち熱さにより身体の具合が悪くなるという意味です。

暑さのため汗をかくと身体の水分や塩分が失われ、水分を補給しないしていると脱水状態になります。同時に血液の粘り気が増して流れにくくなり、めまいを起こす他、足がつることがあります。これが軽症の熱中症です。さらに脱水が進むと汗が出にくくなり、体温が上昇し、その影響を受けやすい脳にダメージを与え、けいれんや意識障害が起こることもあります。この状態で放置されると死に至ることもあります。

予防としては先ず「体調を整えること」です。日頃から睡眠を充分とり、喉が渇かなくても、水分を時々補給することが大切です。また、汗がたくさん出た時は、塩分の補給もしてください。ビールは利尿作用があるので、水分補給にはならないばかりか、かえって脱水状態を惹起する可能性もあります。次に「環境を整えること」です。高温多湿、無風、強い日差しの時は外出を控えましょう。その他、エアコンを上手に使うなどの工夫が大切です。(室温 28℃、湿度 70%未満)

熱中症の対処法ですが、軽症の場合は涼しい、風通しのよい場所に移し、安静にさせ、スポーツドリンクやごく少量の塩を加えた水を飲ませて下さい。熱がある場合はタオル等を巻いた保冷剤で、

腋の下や首筋、脚の付け根を冷やして体温を下げましょう。意識がもうろうとしているような重症例は、速やかに医療機関で緊急の処置を受ける必要があります。

熱中症の原因である脱水症の見分け方の一つをお話しします。脱水症で血流が減ると、脳や心臓など重要な臓器に血流が優先的にまわり、皮膚の血流が減ります。皮膚の血流をみる方法ですが、相手の指を心臓の高さで爪が白くなるように圧迫した後パッと外し、すぐピンク色にもどれば脱水はありません。3秒以上は重症の脱水状態です。ご自分の状態をみるときも参考になります。

◇幹事報告◇

【報告事項】

第21回ロータアクト参加御礼が届いています。

【連絡事項】

1. 10月12日「つなごう諏訪湖」の案内書が届いています。
2. 2013年諏訪まちじゅう芸術祭 (8/23~9/23) のパスポート2冊いただきました。ご入用方は幹事までご連絡ください

■出席報告

会員数	36名
出席対象	34名
出席者数	30名
出席率	83.3%
前回修正	84.3%

■ニコニコBOX

23名	32,000円
累計	150,000円
目標額	130万円
達成率	11.5%

■今週のことば

8/10代理でRLIの勉強会へ行ってきました
海老原十三

■次回のプログラム

8月29日
元信州大学理学部教授
沖野先生卓話
社会奉仕委員会

【受領文書】

諏訪RC、大津RCからウィークリーが届きました

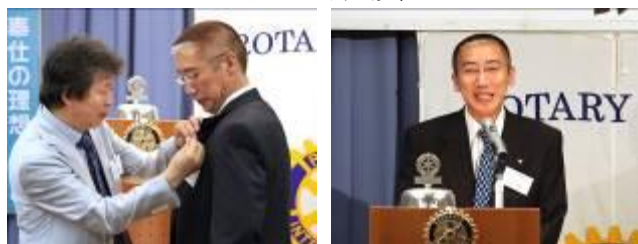
り盛り上げて頂いた全会員に感謝申し上げます。

◇新会員入会式◇

本日例会の冒頭、新会員の入会式がありました。坂村龍玄さんと宮坂健さんが仲間になっていただき、先に入会式を済ませた小笠原仁さんとともに第29期は3人の仲間を迎えることができました。大変うれしいことです。



宮坂健新会員



坂村龍玄新会員

新会委員の紹介は、後日記載します。

第 1324 回例会

クラブ奉仕委員会

「夜間納涼例会」

8月8日(木)開催の納涼例会は 会場をミラノ・サローネ アネックス(諏訪市)に移して 中村俊一様(中村尺八店店主)・市川さつき様(ミニマックス)に演奏をお願いし、尺八とアルパのコンサートを楽しみながらの納涼例会を催しました。

日本古来の楽器と日本裏側の楽器の距離を越えたハーモニーに 会員と同伴家族は酔いしれて頂けたことと信じます。

そして太田会員の配慮によるお店差し入れの冷酒と美味しい夕食、岩村会員からは全会員へアスターの花束のお土産を頂戴し更に酔うことが出来ました。

「平山会長・原幹事」年度初めての懇親に当た



詳細な写真はホームページをご覧ください
 諏訪湖ロータリークラブ [検索](#) でヒットします。