

| | |
|--|--------------------|
| Rotary International 2025-2026 会長 フランчесコ・アレツォ | 丸亀東ロータリークラブ |
| 国際ロータリー第2670地区 ガバナー 織田 英正 (高知南RC) 「地域密着のロータリーを目指そう」 | |
| 会長 塩野 拓二 幹事 黒木 五朗 | |

2025年7月22日(火)

2025-2026年度 第51年度 第4回 通算第2381回例会

【会長報告】

- ◆ なし

【幹事報告】

- ◆ 8月5日「織田ガバナー公式訪問」のご案内文を配布しております。
- ◆ 前回 例会終了後、7月理事会を行いました。
 - * 7月・8月・9月プログラム(案)が承認されました。
 - プログラム予定表を配布しております。
- ◆ 本日 例会終了後 臨時理事会を行いますので役員・理事の方はご出席をお願いします。

【委員会報告】 (青少年奉仕委員会：久山峰年委員)

- ◆ 7月26日(土)午後1時～マルタスにて「ポスター・ワークショップ」を開催します。

【プログラム】 客 話〔大塚製薬 株式会社

ニュートラシューティカルズ事業部
営業課係長 **稲毛 誠二 様**〕

演題『今日から実践！高齢者の熱中症対策』

▶▶ 熱中症 救急搬送者数の現状 (2023年5～9月)

◎熱中症死亡者は2018年以降(2021年以外)1,000人を超えている。

死亡者の80%以上が65歳以上の高齢者

▶▶ 熱中症とは

◎体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称。

高温環境下に長期間いた時、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がある。

- 死に至る可能性のある病態
- 予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができる
- 応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できる



▶ 高齢者の特徴と熱中症対策

【水分を蓄えにくい】 筋肉量の減少

- ・『貯水庫』の役目を果たす筋肉の量が減少し、体内の貯えが減る

【水分を失い易い】 腎臓機能の低下

- ・老廃物を排出するために多くの水分(尿)が必要になるため体液が失われやすい

【水分を失い易い】 お薬の副作用

- ・利尿薬により水分を尿として失い易い

【水分をとりにくい】 感覚機能の低下

- ・のどの渇きや暑さを感じにくく、水分を摂る機会が減る

【水分をとりにくい】 食欲不振

- ・食欲不振などで摂取する水分量や塩分量が不足する

【水分をとりにくい】 水分補充の抵抗感

- ・誤嚥失禁を恐れて水分摂取を控えてしまう

高齢者は慢性的に水分が不足がち

【参考】熱中症対策の新たなアプローチ「深部体温冷却」

【参考】**プレクーリング/アイススラリー**

■プレクーリング

あらかじめ身体を冷やしておくこと

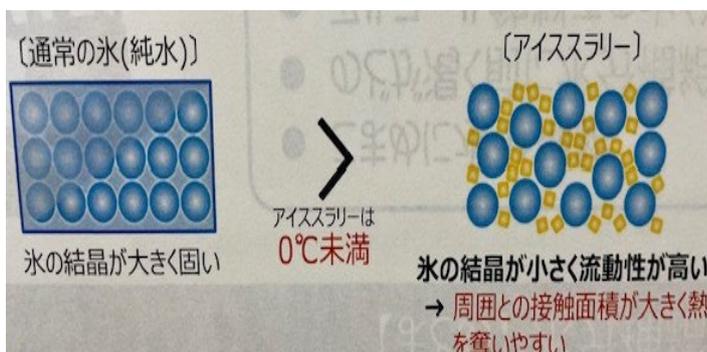
- *暑熱環境化においては、運動や作業の前に身体を冷却しておく「プレクーリング」が熱中症対策のひとつとして推奨されている

■アイススラリー

微細な氷と液体が混じり合った**流動性のある飲料**



アイススラリー



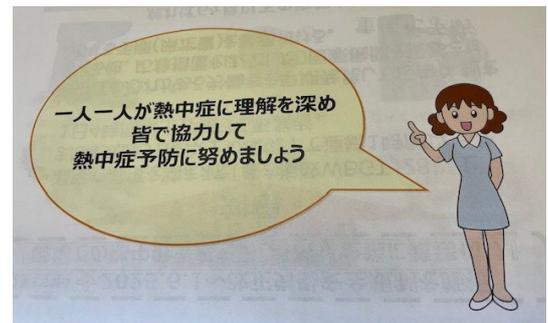
【まとめ】水分補給のポイント

- こまめに水分補給
 - のどが渇く前に水分補給
 - アルコール飲料での水分補給は×
 - 1日あたり1.2ℓの水分補給
 - 起床時、入浴前後に水分を補給
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- * 「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です
- * 体温を下げるには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるようにしっかりと汗をかくことが重要
- * 汗の原料は血液中の水分や塩分、体温調節のためには汗で失った水分や塩分を適切に補給することが必要



熱中症が発生したら（現場での応急処置）

- ① すぐに涼しいところに避難させる。
- ② 衣類をゆるめ、靴を脱がせて、うちわであおぐ。
- ③ イオン飲料等の水分を取らせる。
- ④ 氷やアイスパックで、首、脇の下、ももの付け根など、太い血管の上を冷やす。全身に冷水をかけて風を送るなど、あらゆる方法で体を冷やす。
- ⑤ 足を高めに上げて寝かせ、手足の先から中心部に向けてマッサージする。
- ⑥ 自力で水分を摂取できない場合、医療機関へ搬送する。



＜厚生労働省＞2025.6.1～改正労働安全規制を施行

『職場での熱中症対策を講じる事が企業に義務付け』

対象

- ☞ 温度や湿度を踏まえた「暑さ指数WBGT」28以上または気温31℃以上の環境下で連続1時間以上か1日4時間以上作業する事業者。

* 熱中症の恐れがある労働者を早期発見して報告体制を整える他、応急措置をほどこしたり医療機関を受診させたりする手順(策定書)を義務付ける。

★ 怠れば6ヶ月以下の拘禁または50万円以下の罰金対象

【本日のニコニコ】

- ☉ 本日 大塚製薬(株)稲毛様をお招きして、客話を拝聴して : 氏家 正俊 出席委員長
- ☉ 本日 大塚製薬(株)稲毛様をお招きして、客話を拝聴して : 塩野 拓二 会長
- ☉ 本日 大塚製薬(株)稲毛様をお招きして、客話を拝聴して : 黒木 五朗 幹事
- ☉ 役員委員長就任挨拶を無事終えて〔理事〕 クラブ広報 : 鈴木 貴信 様
- ☉ 役員委員長就任挨拶を無事終えて (0-列-情報) : 片岡 浩昌 様
- ☉ ワインを購入して (3本) : 山下 峰彦 様
- ☉ ワインを購入して : 久保田剛司 様

【来訪ロータリアン】 【メイクアップ】 (なし)

【出席報告】 第2381回例会 <7月22日(火)例会分>

| 会員総数 | 出席免除会員数 | 出席計算会員数 | 出席会員数 | 欠席会員数 | 出席率 |
|------|---------|---------|-------|-------|--------|
| 42名 | 1名 | 41名 | 29名 | 12名 | 70.73% |

第2379回例会 <7月8日(火)例会分>

| 会員総数 | 出席免除会員数 | 出席計算会員数 | 出席会員数 | 欠席会員数 | 出席率 |
|------|---------|---------|-------|-------|--------|
| 42名 | 1名 | 41名 | 28名 | 13名 | 68.29% |

【7月29日(火)の例会】 暑気払い夜間例会&新入会員歓迎会

【弁慶 午後7時〜】

【8月 5日(火)の例会】 織田英正ガバナー公式訪問

四つのテスト ~言行はこれに照らしてから~

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。
具体的には、次の各項を奨励することにある。

- 第1. 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること。
- 第2. 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること。
- 第3. ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を实践すること。
- 第4. 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

MARUGAME EAST ROTARY CLUB

事務所 オークラホテル丸亀430号室

例会場 オークラホテル丸亀 ☎23-2222
〒763-0011 丸亀市富士見町3丁目3番50号

TEL(0877)21-6611 ; FAX(0877)21-6655
E-mail ; merc@soleil.ocn.ne.jp

例会日 毎週火曜日 PM12:30~PM1:30

<http://www.marugame-east-rc.com>