



2010～11 年度
国際ロータリー会長

レイ・クリンギンスミス

Weekly Report Niigata



2010～11 年度
新潟ロータリー会長

樋熊 紀雄

新潟 RC 9 月第 4 例会 (2010.9.28) No.2867(夜の例会)

- (1) ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱
- (2) 元会長の鈴木 正二氏が9月21日にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。～黙祷～
- (3) 樋熊 紀雄会長挨拶

熱中症・熱射病

さて、この夏は、最高気温30度C以上の真夏日と35度C以上の猛暑日は、70日以上も観測された地域があったようです。会員の皆様はどのような対策を採られて乗り切りましたでしょうか。

この暑さの中、新潟市では、2010年5月1日から9月19日の間に熱中症と診断され救急搬送された患者さんは、179名です。昨年度は、9月30日では49名ですから今年が如何に異常な環境であったかといえるのではないのでしょうか。

熱中症は、体の中で作られた熱量と、体の外に逃がす熱量のバランスが崩れてうつ熱状態となり、時には死に至ります。

人間の体温は、ご存知のように36～37度Cに維持されていますが、これは生命を維持するための酵素の働きや代謝には最も適した体温条件となっています。

気温の高い夏では、熱を体の外に放出しなければなりません。この季節は湿度が高い、風がない、運動量が多いことから、体内で発生された熱が体外に十分に放出できずに先に述べたうつ熱となり、体温が上昇し、体の機能障害という形になって現れてきます。

ご存知のように、普段熱は、皮膚の抹消血管を拡張させて、熱を空気中に逃がし、一方汗は、蒸発熱により熱を奪い体温の上昇を防いでいます。しかし、熱の逃げにくい条件や、身体の変調によりこの機能が低下してしまいます。

熱中症の症状は、軽症から重症まで3段階に分けられ、軽症では、めまい、大量発汗、筋肉の痙攣、中等症では、頭痛、嘔吐、集中力低下、虚脱感そして重症では、熱射病として意識障害、全身の痙攣、血液凝固異常、肝臓・腎臓機能障害を呈し死に至ることもありますので緊急の治療が必要です。

高齢者では、温度に対する感度が弱くなり、室内で

も熱中症になりますし、幼児は体温調節機能が十分発達していないこと、屋外では特に道路面は気温が高いので大人以上に暑い環境にいることを考慮して対応しなければなりません。

皆様は、湿球黒球温度＝熱中症予防指標 (WBGT) をご存知ですか。不快指数と違い、湿球黒球温度は、気温の他に湿度、輻射熱を考慮したものです。気温32度C前後で、湿球黒球温度すなわち熱中症予防指標が28から31度Cを越えたら激しい運動は中止する必要があります。湿度が大きく影響します。新潟市民マラソンでも熱射病を引き起こしますので、参加される方ご注意ください。

湿球黒球温度＝熱中症予防指標 (WBGT) の計算式を示します。

屋外：WBGT=気温 x0.1+湿球温度 x0.7+黒球温度 x0.2

屋内：WBGT=湿球温度 x0.7+黒球温度 x0.3

屋外作業中では、気温、湿度に風があるかどうかで影響します。穴の中の作業は要注意です。

熱中症の発生状況を見ますと、気候の変動する時期例えば梅雨明けなど急に暑くなって体が馴化されていない時が危険です。スポーツも暑さに体を馴化させながら取り組まないと熱中症になります。

対策は、真夏の外出や運動にはこまめに休息をとり、水の補給を行ないます。汗を大量にかく環境では塩分の補給が必要です。

熱中症は重症化させないことです。軽症のうちに疑い、対策を立てましょう。

幼児は脱水症をきたしやすいので水分は成人よりも多く取る必要があります。

高齢者は寒いといって布団を重ね更にうつ熱を招き重症化します。風通しの良い所で室温を調節しながら水分をこまめに摂ることで。

WBGT=Wet Bulb Globe Temperature

(4) 幹事報告(石川 治吉幹事)

旧新潟市内ロータリークラブ例会にメイクアップした時、以下の場合、当日受付で参加費(食事費)は支払わない。日程の関係で当クラブ例会を欠席する時は、出席できない例会の2週間前、或いは欠席した例会後2週間以内に他のクラブ例会に出席することを、メイクアップ予定日の前日午後5時までに、出席予定のクラブ名と会員名を事務局に伝え、予定された日に他クラブに出席する場合。

他のロータリークラブメンバーがメイクアップ時に食事を必要としない旨申告があった時には、席料・コーヒー代として500円を受付テーブルにて徴収する。

(5) 卓話「刻字は世界を結ぶ」

刻字作家 薄田 東仙 氏



10月5日の例会予定 職業奉仕月間に因むお話

得永 哲史職業奉仕担当理事