

THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



創立 1954年3月8日
承認 1954年3月30日

例会日時 毎週月曜日
12:30 ~ 13:30
例会場 刈谷市新栄町3の26
刈谷商工会議所内
事務所 TEL (0566)22-2111
FAX (0566)25-2111
メール kariyar@katch.ne.jp
ホームページ http://www.kariya-rotary.com
会長 野村紀代彦
幹事 山下雅則
会報委員長 藤井邦彦

2021 ~ 2022年度 国際ロータリー シェカール・メータ 会長テーマ

Serve to Change Lives 奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

この会報は、地球環境保全に考慮し再生紙を使用しています。

第3138回例会プログラム

[当年度=15回目; 当月=1週目]

2021年(令和3年)12月6日(月)

1. 例会……………〈司会:プログラム委員会〉

- 12:00 〈食事〉
12:28 1. チャイム
12:30 2. 点鐘……………〈会長〉
3. 開会宣言
4. 国歌斉唱
5. ロータリーソング斉唱……………奉仕の理想
6. 講師・ゲスト並びにビジター紹介
7. 会長挨拶並びに会長報告
8. お祝い
(誕生日祝・結婚記念日祝・入会記念日祝)
9. 幹事報告
10. 出席報告
11. 委員会報告
12. ニコニコボックス報告
13. 次週並びに次々週のプログラムの予告
(12/13) ……クラブ総会
次年度理事役員選出
(12/20) ……クリスマス家族会
(親睦活動委員会)
18:00 ~
名古屋マリオットアソシアホテル
- 13:00 14. 本日のプログラム
卓話 「多彩な睡眠障害について」
講師 大竹耳鼻咽喉科・睡眠クリニック
院長 大竹 宏直 様
(紹介者 石川 泰隆 会員)
15. 謝辞
16. 点鐘……………〈会長〉
17. 閉会宣言
13:30 18. 散会

ゲ ス ト



米山奨学生 劉 百恵 さん

出 席

会員総数 99名 出席免除 25名
出席義務者+免除者の内例会出席者 92名
欠席 5名 出席率 94.56%
前々回(11/15)の修正出席率 100%

会 長 報 告

- 1) 地区より米山寄付優秀クラブ、総額上位5クラブの表彰状(感謝状)を頂きました。
- 2) シェカール・メータ、2021-22年度国際ロータリー会長より堀正剛会員にロータリークラブ在籍50年の表彰の書簡を頂きました。



幹 事 報 告

- 1) 12月1日より、ロータリーレートは、114円にな

りました。

- 2) 本日例会終了後に、第2回次期理事・役員候補者指名委員会を特別会議室にて開催させていただきます。ご関係の方はご出席をよろしくお願い致します。

委員会報告

●雑誌委員会

- 1) 今月のロータリーの友の読みどころを紹介させていただきます。

今月は疾病予防と治療月間ですので健康についての記事がたくさん掲載されています。

まず、表紙のタイトルは「どんな犬にも最盛期がある」です。犬がクリスマスプレゼントをもらって上機嫌の絵です。どんな人にも人生最高の日があると言うことです。こんな時代だからこそ毎日が健康で最高な日と思うように過ごしたいです。

次に横組みの記事は会員の皆様の「元気に過ごすコツ」を紹介しています。皆さん、色々と健康管理をされていて素晴らしいと思います。心身ともに健康で過ごしていきたいものです。当社の健康への取り組みは私の独断で採用したトレーニングスペースです。バイク、ランニングマシン、ダンベル、バーベルと最低限のものしかありませんが今では社員の大変な場所になっています。中には50キロの減量に成功して、高血圧、糖尿病の改善に繋がった社員もいますので採用して良かったと思います。

縦組みの記事は私にとって大好きな内容でワクワクして読ませて頂きました。30代に不摂生をしてだらしない体型だったのと父の病気もあり40歳から筋トレ、この記事で言う「貯筋」を始めて13年がたちました。しかし、50歳を過ぎた頃から食が細くなって頑張っても貯筋がたまらない。ここ数年の主な食事は「高野豆腐、おから、豆もやし、油揚げ、鶏肉少々」と大豆中心の食事でした。現在の筋力を維持できているのも大豆のおかげだと思いました。今回の記事で改めて自身の食生活も気を付ける動機になりました。これからも最後まで自分の足で歩けるための貯筋をしていきたいです。

会長あいさつ

野村紀代彦



ロータリークラブの奉仕にはクラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕の5つの奉仕部門があります。各部門がそれぞれの委員会として、または事業として奉仕活動を行っています。それぞれの活動は定款に書いてありますが今回は

青少年奉仕についてお話ししようと思います。

これからの日本を支えていく若者を支援することは重要なことは言うまでもありません。青少年奉仕は定款に

は「指導力養成活動、社会奉仕プロジェクトおよび国際奉仕プロジェクトへの参加、世界平和と異文化の理解を深め育む交換プログラムを通じて、青少年ならびに若者によって、好ましい変化をもたらされることを認識するものである」と明記されています。この青少年奉仕のためのプログラムにはインターアクト、ローターアクト、ロータリー青少年指導者養成プログラム Rotary Youth Leadership Awards の訳で RYLA と略されます。そしてロータリー青少年交換があります。

それぞれ簡単に説明しますと12歳から18歳が対象のインターアクトはロータリークラブが支援して中学校 高校にインターアクトクラブをつくり地元やロータリークラブとともにボランティア活動をしたり海外のインターアクターとの交流します。ローターアクトは同じくロータリークラブが支援しますがこちらは18歳以上でロータリーメンバーや地元のリーダーとボランティア活動や地域の活性化の活動をしており、将来のロータリアンを育てる目的もあります。それぞれ歴史が長くインターアクトは1962年米国フロリダで最初のクラブが誕生し、1968年ローターアクトが発足しました。

ロータリー青少年指導者養成プログラムのライラは地区委員会や各ロータリークラブによって開催されます。1日のセミナーから数日間の合宿までさまざまな形式が取られワークショップ、プレゼンテーション、アクティビティを行うイベントです。RYLA は1959年オーストラリアのロータリークラブが英国女王と青少年たちの交流会を開催したのが始まりと言われています。

青少年交換は15歳から19歳の高校生を1年間海外のロータリーと交換することによりその国の言語を習得するとともに、風俗・習慣・文化を直接体験し、その中で相互に国際理解と親善を推進することを目的としています。交換留学は1929年米国とデンマークのロータリアンの子弟を相互に留学させホームステイさせたのが始まりで日本では1963年に関本さんという女性がオーストラリアに行ったのが最初でした。近年ではコロナの影響で中断されていますが来年度は再開予定らしいです。当2760地区では毎年10名程度の派遣 受け入れを実施しており現在はアメリカ、カナダ、オーストラリアという英語圏、ブラジル、ヴェネズエラの南米、タイ、台湾、韓国といったアジア、およびフランス、ドイツ、フィンランド、ノルウェー、スイスといった欧州と交換しています。日本全体では毎年250~300名、40カ国ほどの国との交換が行われています。飛行機代と保険以外の宿泊、食事、学費、お小遣いは全てホストクラブが負担してくれます。ロータリークラブの留学プログラムの中でロータリアンの親族が参加できるプログラムですので興味がある方は地区の委員会へ問い合わせてください。

お祝い

12月の会員の誕生日…杉山欣輝、杉浦世志朗、加藤繁則、杉浦守康、藤井邦彦、中川耕児、新美大輔会員。
配偶者の誕生日…盛田俊子（豊一）、鈴木千春（豊）、

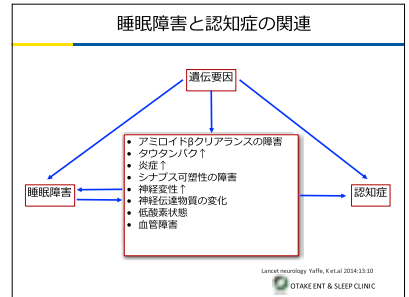
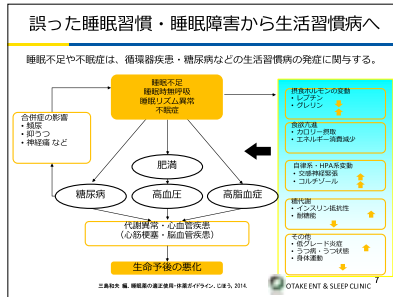
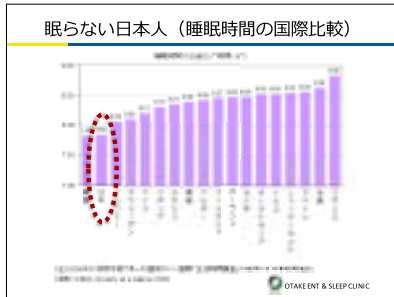
吉原梅世（孝彦）、内藤多香子（昇）、磯部明子（一智）
宮地奈々美（秀将）様。

12月度入会記念日…池田憲司、内藤耕造、久米博明、小川耕示、角谷広高、霜出俱弘、深谷嘉英、磯部一智、加藤正則、杉浦守康会員。

結婚記念日…小林祥浩、久米博明、磯部一智、花井淳会員。



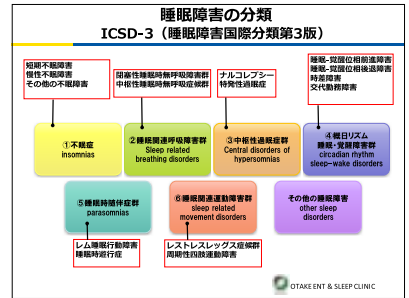
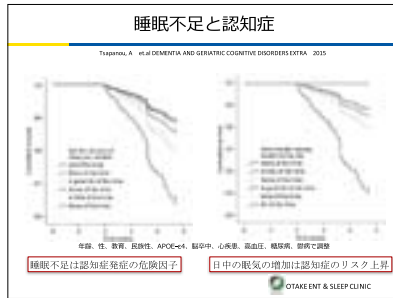
卓話「多彩な睡眠障害について」 大竹耳鼻咽喉科・睡眠クリニック 院長 大竹 宏直 様



難治性（慢性）不眠症患者への対応

慢性不眠症患者に共通した誤った睡眠習慣

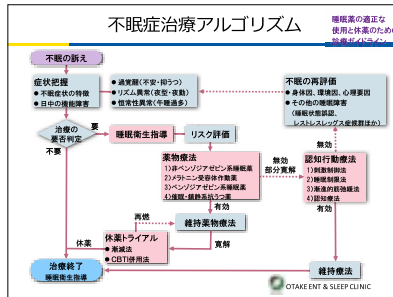
- 1. 寝る前にはリラックスする
- 2. 寝る前はスマートフォンやテレビを見ない
- 3. 寝る前はカフェインやアルコールを控える
- 4. 寝る前は日光を浴びる
- 5. 寝る前は軽い運動をする
- 6. 寝る前は読書をする
- 7. 寝る前は音楽を聴く
- 8. 寝る前は深呼吸をする
- 9. 寝る前はストレッチをする
- 10. 寝る前は足湯をする



適切な睡眠時間？

3-4時間睡眠 日々、10時間以上睡眠

4時間睡眠の有名な人！ ナポレオン・ボナパルト
「睡眠は時間の浪費だ！」 トーマス・エジソン
「思考の時間」と称して、時折 寝家で寝ておいて過ごしていた。→ 足取り？



Narcolepsy (ナルコレプシー)

- 日本人には比較的多い（1万人に1人）
- 発症は高校生から20-30台に多く、家族歴は稀。
- 症状：**情動脱力発作**、睡眠発作、睡眠麻痺（金縛り）
入眠時幻覚（悪夢体験）
- 検査：PSG, MSLTで2回以上のSOREMの確認
- 脳脊髄液中のオレキシンの限界低下、HLA-DRB1、DQB1+
- 治療：非薬物療法および薬物療法
- 夜間の睡眠障害がある場合：睡眠導入剤
- 日中の眠気：中枢神経刺激薬（モダフィニール®、モディオアール®）
リタリン®e.t.c

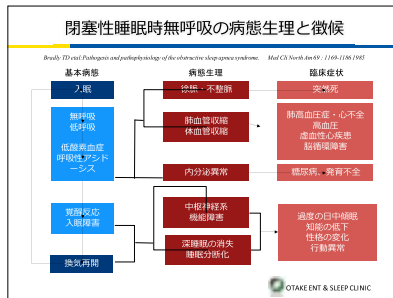
睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

定義

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome) :

- 睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中睡眠などの種々の症状を呈する疾患の総称。
- 一晩7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸があり、そのいくつかは non-REM期にも出現するもの。
- 又は、AI≥5 (回/時間)

※ 無呼吸 (apnea) : 10秒以上の気流の停止
※ 無呼吸指数 AI (apnea index) : 睡眠1時間あたりの無呼吸の回数 (Galenhaus G.T.C.)



睡眠の問題に伴う社会経費 (日本)

- 不眠を治療することによる直接的経費
- 睡眠障害が誘因となって引き起こされる、生産性低下などによる社会的損失
 - 睡眠問題によっておこる作業効率低下による全国規模の経済損失は、推計年間3兆665億円
 - 欠勤による経済損失731億円
 - 遅刻による経済損失810億円
 - 早退による経済損失75億円
- 睡眠障害が誘発する産業事故や交通事故とその経済的損失
 - 交通事故による経済損失は、2,413億円

Take-home message

- 24時間型社会、高齢化社会等、睡眠障害は益々増加する。
- 睡眠障害は多くの疾病と関連。
- 睡眠障害：不眠症状 過眠症状など様々。
- 就業前に睡眠衛生・生活の見直しを。