

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

ロータリーを实践し
みんなに豊かな人生を

第 2522回 例会
平成26年1月17日 (金)
天候 晴れ
合唱 奉仕の理想
四つのテスト

会長 渡辺 久恭

幹事 石田 浩二

事務所 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716
例会場 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

1月21日火曜日のIM宜しく、お願い致します。
去年の12月28日から、煙草をやめようと努力しています。

以前30才の頃、一度2年ほど、やめていましたが、その後、吸いはじめ、やめる前の倍の本数になってしまったので、もう、煙草をやめるのは、やめようと思い、廻りの人が、やめていくなか、頑張っって吸い続けていましたが、デキモノの手術で形成外科に通っていた時、指が一本だけ異常に冷たいので、たまたま、

診察が若い女医さんだったので指を握ってもらい、診てもらいました。煙草があわないようで、血行障害を起こしているのでは、煙草をやめなさい。と言われ、良い機会なので、煙草を、やめようかと思い、今の所、28日から毎日1本から多くて3本位です。

今まで、1日30本~40本吸っていましたが、絶対に無理だと思っていましたが、意外に我慢出来ています。ただ、この20日間で3キロ太りました。このままでは、今迄、はいていたズボンが無駄になってしまうので、これは、まずいと思い、通販でスレンダートーンを買いました。スレンダートーンは家でテレビを見ながら腹筋が鍛えられ、お腹が出ないと言うので、何とかこれに頼って、楽をして太らないようにしたいです。皆様、私がどうなっていくか、楽しみにしててください。

幹事報告

国際ロータリー日本事務局より

1. 2014-2015年度、ゲイリーC. K. ホアンRI会長
年度のテーマが「ロータリーに輝きを」(Light Up
Rotary)と発表されましたのでお知らせ致します。
ガバナーより

1. 2014-15年計画 2015-16年度実施、財団補助金管理
セミナー開催のお知らせ

日時: 2月15日(土)13:00~17:00

場所: 第一相澤ビル6階「会議室」

対象者: プロジェクト実施年度の会長・R財団委員長・
奉仕プロジェクト委員長・補助金資金会計責任者

回答期限: 2月10日

2. インターアクト一泊研修会ご参加のお願い

日程: 3月29日(土)・30日(日)

場所: 厚木市立七沢自然ふれあいセンター

報告事項

1. 小田原青年会議所より賀詞交換会のお礼状が届きました。

2. 次週は、21日(火)IM開催のため24日は休会となります。尚、21日は、13時45分に湯河原駅よりバスが出ます

スマイルBOX

- 会員誕生日 西山敦君 (1/27)
- 結婚記念日 室伏学君 (1/21)
- 婦人誕生日 浅田真隆君 (由美子様・1/7)
- 婦人誕生日 石田浩二君 (幸様・1/19)
- 婦人誕生日 高杉尚男君 (登美子様・1/29)
- 入会記念日 浅田真隆君 (31年・S58. 1. 7)
- 入会記念日 佐藤泰文君 (21年・H5. 1. 8)
- 入会記念日 石倉幸久君 (4年・H22. 1. 8)

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 0名	会員 24名
	欠席1(免除者0名)		出席率 95.83%
	前回の修正出席率 83.33%	前々回の修正出席率 95.65%	

入会記念日 佐東丈介君 (22年・H4. 1. 10)
入会記念日 伊藤伸之君 (29年・S60. 1. 18)
入会記念日 高知尾朝行君 (39年・S50.1. 24)
高知尾朝行君・石田浩二君・石倉幸久君・高橋延幸君
箱根駅伝のゴール地点でみかんの配布を行いました。
小松雄成君・高杉尚男君・深澤昌光君・細谷信雄君・
室伏学君・常盤章夫君・浅田真隆君・伊藤伸之君
母校が箱根駅伝に出場しました。
西山敦君 五所神社、初詣でにぎわいました。
常盤章夫君 妻が町の賀詞交換会で表彰されました。
渡辺久恭君 1月21日にIMがあります。
今年も宜しくお願い致します。
渡辺久恭君・石田浩二君
1月19日に湯河原クラブの新年会を無事開催出来
ました。皆様のご協力ありがとうございました。
石田浩二君 新年を迎え今年も宜しくお願い致します。
妻が誕生日を迎えました。1月8日社員研修会及び
新年会を無事開催することができました。
土屋一弘君 新年懇親会を欠席しました。
杉山茂久君・高知尾朝行君
孫・妻が新春書き初め展に出展しました。
石倉幸久君・望月博文君・浅田真佐隆君
消防出初め式で親族が表彰されました。
高橋延幸君 真鶴の消防出初め式の写真が新聞に
掲載されました。
深澤昌光君 新年の1月3日朝、千歳川日本ジャンボ
付近で、7年ぶりにカワセミを見ました。
背中が青で、腹の部分が黄色で綺麗でし
た。
石倉幸久君 東京ドームで行われたふるさと祭りが
無事終了しました。ゆたぼんのダンスが
好評でした。地域商品券の第3回目の発売
がありました。町田へ新年会のビンゴの
賞品を買い出しに行き、楽しんでまいり
ました。
年の初めなので全員でスマイル。
新年懇親会が盛大に行われたので全員でスマイル。

卓 話

睡医学の現在

平間章弘君

現在、国民の5人に1人が、睡眠に何らかの問題を抱えていると言われていています。眠れない、眠り過ぎてしまう、眠り方に悩みがあるなど、問題は様々ですが、最近学会でも特に注目されているのが、睡眠時無呼吸症候群です。

睡眠時無呼吸症候群は、眠っているときに気道が閉塞して、息が止まる疾患です。原因は、一般的に言われている肥満だけではなく、生まれつき下あごが小さかったり、扁桃腺肥大などがあります。新幹線の運転士が居眠りをして起こした事故の原因として知られ、病気として社会に認知されるようになりました。日中に起こる眠気や集中力低下などの障害を解決する

ことができ、高血圧や虚血型心疾患などの合併症を防ぐこともできます。最近では専門に扱う医院も増え、予約は2ヶ月待ちの状態だそうです。

最も多く行われている治療法は、肥満が原因の場合、CPAP(シーパップ)療法という鼻マスク式持続陽圧呼吸を用いた治療を行いながら、運動する、タバコやお酒を控えるなどの生活習慣改善をするというものです。そのほか、マウスピースをはめて気道を確保し、いびきを減らす療法や顎顔面手術や鼻咽頭手術などの外科療法もあります。

このほか、睡眠障害として最近認知されたものに、むずむず脚症候群があります。眠ろうとすると脚の内側を虫がはっているような感覚が起こり、ゆっくり眠れないというものです。原因はまだ明らかではありませんが、ドーパミン作動薬などを用いた薬物治療で良くなるのが分かっています。また、レム睡眠行動障害という、眠っている間に、夢のままに体が動いてしまい、叫んだり、隣で眠っている人を殴ったりしてしまう疾患も知られるようになりました。これも薬物治療で治すことができます。

1000人に1人の割合で存在すると言われているナルコレプシーは、どんなに大事な場面でも眠り込んでしまう睡眠発作や、驚いたりしたときの脱力発作などの症状がある疾患です。

いずれの睡眠障害も、一昔前には病気であることも認知されず、患者さんは怠け者だと誤解を受けて苦しんでいました。今では、理解も広まり、治療することもできるようになって、睡眠障害の治療はますます前進しています。

睡眠障害の治療には睡眠薬が使われますが、日本では他の国に比べて、睡眠薬は怖いという風潮があって、積極的に使われていないように思います。確かに大昔には、治療量と致死量の差が少なく、一歩間違えば死に至るイメージがありました。しかし、現在のベンゾジアゼピン系を主体とする睡眠薬は安全性が高く、医師の指導に従って飲めば心配はいりません。一方、日本では、薬を飲む代わりにお酒を飲んで寝ようとする人が多くいます。適量のアルコールは寝つきを良くしますが、浅い眠りしか得られなかったり、途中で目が覚めたりと、眠りの質が悪化します。眠れないからとアルコールを飲むなら、医師の処方に従って睡眠薬を飲む方が、睡眠障害は改善します。

しかし、患者さんが、眠れるようになったからと安心して急に薬を止めると、また不眠になってしまうケースがあります。これは反跳性不眠という副作用で、薬物の血中濃度が急激に減少してしまうことによって起こります。薬の減らし方にもテクニックが必要ですから、専門医の指導のもとで服用することが非常に大切です。

OTC医薬品の睡眠改善薬は、一過性の不眠を改善するためには良いですが、漫然と使い続けてしまうことが心配です。やはり頑固な不眠が続いたら、専門医に相談することが良策です。