

国際ロータリー第2560地区  
ガバナーテーマ

「夢 (gift) を明日へ  
つなげよう」

高田ロータリー今年の  
スローガン

「ロータリーは親睦と  
奉仕の融合」



世界へのプレゼントになろう

2015～2016年度

国際ロータリー会長 K.R.ラビンドラン  
2560地区ガバナー 山本 和則  
高田ロータリー会長 水上 喜芳  
幹事 大島 誠

事務局:新潟県上越市西城町2-10-25 大島ビル201号  
TEL (025) 526-3288 FAX (025) 526-3534  
メールアドレス: takadarc@joetsu.ne.jp  
例会場: デュオ・セレッソ TEL (025) 526-3111

クラブ広報・会報・雑誌委員  
田中 正人 小熊 貞良 栗田 修行  
笠谷 吉春 小林 豊茂 霜村 浩

## 第23回例会 ■ 12月11日(金)

No.23

### 会長挨拶 ● 水上 喜芳



皆さんこんにちは。

去る12月7日会員の小柳さんのお父さんであり、また当クラブの第28代会長でもありました、小柳雄司さんがお亡くなりになり葬儀、お斎に出席してまいりました。

また、12月6日当クラブの第19代会長を務められた小坂圭一さんが、ご逝去されました、本日の例会に小坂靖至さんが、お見えになっていますので後ほど、ご挨拶を頂きたいと思っております。またご本人の意思でロータリー財団に、ご寄付を頂いておりますので併せてご報告します。

お二人の元会員のご冥福をお祈り申し上げます。

さて、マイナンバー通知案内も遅れてはいますが、順次配布されてきています。

会社など法人にも同時に法人番号が案内され、当高田クラブにも先週案内されました。ロータリークラブも法人番号の対象か?と思われる方もおられると思いますが、法人税対象法人や官公庁、地方自治体だけではなく、人格なき社団とか任意団体と言われる団体も給与支払い義務者である場合には法人番号が付与されます。

その意味で高田ロータリークラブは「人格なき社団等」の扱いになります。

勿論、事務員さんが居ないロータリークラブは法人番号配布にはなりません。

また、一般企業は、法人番号、法人名、所在地住所の基本三情報は無条件で公表になりますが、ロータリークラブの様な「人格なき社団」は公表同意書を提出しなければ公表されません。

その意味で当高田ロータリークラブは「公開せず」にしましたのでご報告します。

現在、すでに法人番号は『国税庁法人番号公表サイト』のインターネット上で公表され、誰でも自由に検索出来またダウンロードも出来る様になっています。

高田クラブでもマイナンバー取扱い規定を近く作成しなければなりません。

本日の卓話は 県立看護大学の渡邊千春先生よりお話を頂きます。

### 出席報告

出席率 97.83%

### ビジター

小坂靖至君 (高田東 RC)

高田 RC に対し亡くなられた小坂圭一さんについての御礼

財団への寄付を頂きました。

### メイクアップ

橋詰敏一君 (12/12(土) RAC 早朝清掃)

高坂光一君 (12/12(土)長野 RAC)

## 委員会報告

出席・ニコニコBOX委員会

三井慶昭君——誕生日と例会日が重なりました。

親睦委員会

12月のお誕生日 各お祝い

60周年記念誌記録委員会

記念誌完成報告

## 幹事報告

配布物：週報No.22・60周年記念誌「60年のあゆみ」

ロータリーの友12月号

報告：下期会費納入案内送付について

12月18日の例会—クリスマス例会

1月8日の例会—新年例会（夜例会）

## 1月例会プログラム

回	日	講演者：演題	会場
-	1月1日	法定祝祭日	-
25	1月8日	新年初例会	デュオ・セレッソ
26	1月15日	上越市役所 市民税課 課長 勝俣 勤 様 『マイナンバーについて』	デュオ・セレッソ
27	1月22日	会員卓話：加藤 卓也 君 『演題 未定』	デュオ・セレッソ
28	1月29日	卓話者 未定	デュオ・セレッソ

## 講話

## 冬だからこそ健やかな生活を！



公立大学法人新潟県立看護大学 臨床看護学領域 成人看護学助教 渡邊 千春 様

新潟県は、脳血管疾患による死亡率が男女共に高い県です。また、脳血管疾患は、直接死につながるだけでなく、日常生活動作やコミュニケーション、社会活動に影響を生じ、Quality of Life (QOL) の低下につながる恐れがあります。特に、上越市は介護が必要な原因の内56.7%が脳血管疾患を主体とした血管疾患です。これらの血管疾患の元凶として、皆さんに注意して頂きたいものに高血圧があります。高血圧は、別名サイレントキラー（静かなる殺人者）とも呼ばれ、知らない内に脳、心臓、腎臓等の重要な臓器にダメージを与え、様々な疾患を引き起こす原因となっています。高血圧には、塩分制限やカリウムを含んだ食品の摂取、運動や禁煙等が効果的だと言われ

ています。つまり、生活習慣を通して、高血圧を予防する又はコントロールしていくことが重要になるのです。特に、冬季の寒冷刺激は血圧を上昇させ、ヒートショックを起こしやすくさせます。これは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。ヒートショックの多くは風呂場で起こり、年間17,000人が入浴中に急死したとの報告もあります。これらを予防するには、シャワーを活用したお湯はり、湯温の調整（41度以下）や日没前の入浴、食事直後1時間以内・飲酒時の入浴を控える等が挙げられます。これからの時期の入浴は私たちにとってかけがえのないものです。安心して楽しんで頂くために、少し意識してみませんか？

### 入浴時のヒートショックを 防ぐ6つのポイント！

寒い季節、脱衣所や浴室を暖かくすることで、ヒートショックは防ぐことができます。また、トイレも体を温めさせる場所なので、暖かく保つことが重要です。

#### 1 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の 設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的対策の一つです。また、窓まわりの熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



#### 2 今日からできる対策

～シャワーを活用したお湯はり～

シャワーを活用したお湯はりが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めシャワーで経過しても十分効果があります。



#### 3 夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が一ピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで、温度差への適応がしやすいからです。



#### 4 湯温設定41℃以下

お湯の温度は、41℃以下にしておくことをお勧めします。



#### 5 一人での入浴を控える

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。



#### 6 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりにくいため、入浴を控えた方がよいでしょう。

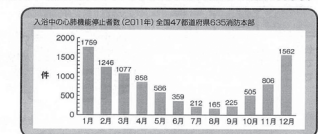


### ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態、気温の下がる冬場に多く見られます。

### 入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が温まる入浴時に多く発生します。住宅内においても、暖房をしていない脱衣所や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣所では衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この急激な温度差によって血圧が急激に上がり、一時的に高血圧、浴室の湿気い蒸気につかると血圧が急激に低下してしまいます。この急激な血圧上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。浴槽内で失神して溺れていくケースは「入浴中急死」の典型例と言えます。外気温が低くなる1月は、入浴中に心臓機能停止となる人が最も多い18月の11倍にもなり、増加する原因は、ヒートショックによるものといわれています。



### ヒートショックの危険性が高い人

高齢者は特に注意が必要です。日頃元気な方でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する生理機能が低下してきます。また、高血圧の方は、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことが多くなります。糖尿病、腎臓病や脳血管障害の方も、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧のスムーズな維持が難しくなっているため血圧の変化には気をつけなくてはなりません。

平成28年9月 100