

2021～2022年度

国際ロータリー会長 シェカール・メータ

2560地区ガバナー 高尾 茂典

高田ロータリー会長 中田 正

幹事 箕輪 賢一

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

広報・会報・雑誌委員会：

齋藤祐介・星 則雄・西條英夫・猪股耐真男・鈴木陽一

国際ロータリー第2560地区
ガバナーテーマ

ロータリーを学び、
ロータリーを広げよう



高田ロータリークラブ
今年のスローガン

利他の心をもって、
超我の奉仕を

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

第6回例会 8月20日(金)

No.5

会長挨拶

●中田 正

当クラブの会員羽深元悟様が去る8月10日に72歳の若さでご逝去されました。羽深様のご冥福を心よりお祈りいたします。また、通夜・葬儀にご会葬いただきました会員の皆様、誠にありがとうございました。

前回の納涼会は、急な中止の決定で申し訳ございませんでした。

ここに来て新型コロナウイルス・デルタ株の流行により、今までと少し違うステージになったような気がします。当クラブでの安心安全の運営のため、ワクチン接種について55歳以下の会員の皆様にヒヤリングをさせていただきます。ご回答を頂いたすべての会員の方が2回の接種を8月末までに終了する予定です。

今後は、飲食を伴う夜例会の日程をワクチン接種が対象者にある程度行き渡る9月末以降に変更することが、本日の理事会にて承認されました。これに伴い「9月10日の岩の原葡萄園への移動例会」は11月5日に延期されました。また、地区大会記念ゴルフ大会が延期となりました。これらの変更に伴い、プログラム委員会の皆様をはじめとする会員の皆様にご負担をおかけしますが、コロナ渦での奉仕活動の継続のためにご協力をお願いいたします。

本日の卓話は上越教育大学大学院の池川先生による「インターバル歩行、熱中症とマスクについて」お話をいただきます。

出席報告

100%

セレモニー

米山功労者表彰：高橋俊宣君・山田 守君・吉原 耕一君

米山功労クラブ表彰

委員会報告

出席ニコニコBOX委員会

大島 誠君：この度の 宇喜世社員の新型コロナウイルス感染者の発生につきまして、中田 会長、山口親睦委員長始め会員の皆様には多大なご迷惑をおかけいたしました。心よりお詫び申し上げます。幸い、PCR 検査の結果私を含め、他の社員全員が陰性でありました。しかし、お客様の安全を最優先に考え、

今月16日まで営業を休止し、17日より通常営業を再開いたしました。私も13日までは外出を自粛していましたが。宇喜世が再開いたしましたら、是非とも皆様にご利用いただき、百年料亭宇喜世を応援頂ければ幸いです。よろしく願いいたします。

霜村 浩君：例会日と誕生日が重まりました。57才になりました。

親睦委員会

8月の会員お誕生日 各お祝い



幹 事 報 告

配布物：週報No.4、会員名簿、財団寄付金領収書、
ロータリーの友 8 月号
回覧物：2020-21 年度ガバナー月信最終号、ガバナー
月信 8 月号、高田駐屯地広報誌「妙高」第 3
号、9/11 岩の原葡萄園 秋のプレミアムディナー
のご案内

9 月の例会プログラム

例会日	プログラム	会場
9 月 3 日	卓話者 料理研究家 梅田みどり様 演題 YouTube におけるコンテンツ積み上げビジネス	デュオ セレッソ
9 月 10 日	卓話者 NPO 法人環境プロジェクト 理事長 小倉宣一様・新潟県支部長 植村竜矢様 演題 ウィルス対策ガラスコーティングの新技術開発	デュオ セレッソ
9 月 17 日	会員卓話 林 泰成君 演題 上越教育大学の今、そしてこれから	デュオ セレッソ
9 月 24 日	祝日振替休日	

卓 話

上越から発信する健康教育の意義 ～熱中症リスク低減マスク開発秘話～

上越教育大学大学院 准教授 池川 茂樹 様



現在、私は上越教育大学で保健体育教諭・養護教諭・栄養教諭を目指す学生を中心に、指導を行っています。また、指導学生と共に、体力・運動処方・栄養補助食品といった言葉をキーワードに生活習慣病や熱中症の予防法について研究を深め、健康教育に役立てることをライフワークとしています。

今回の卓話の前半部では、私のこれまで関わってきた研究、特に「インターバル速歩」というトレーニング方法の効果について、簡単に解説させていただきました。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと軽く息のはず

む程度の早歩きを 3 分毎に繰り返すというトレーニング方法になります。これを行うことで体力が向上し、高血圧、高血糖、高脂血症、肥満などを解消することができます。また、インターバル速歩をしている人ほど、身体から熱を逃がす能力（熱放散能）が高くなり、熱中症リスクを軽減できることがわかってきました。さらに、インターバル速歩の生活習慣病予防効果や熱中症予防効果を高める方法として、インターバル速歩直後に「乳製品」を摂るという方法を紹介しました。生活習慣病や熱中症のリスクが高いと言われていた上越において、このような研究を深めていくことは、非常に意義深いと私は考えています。

次に、前半部で紹介した私の専門性を踏まえて、オンヨネ株式会社（長岡市）、東京エレクトロン株式会社（東京都）と共に共同開発した「熱中症リスク低減マスク（ハイブリッドタイプメッシュマスク／オンヨネ株式会社より発売）」について解説させていただきました。開発のキッカケは、上越タイムスからの「マスク着用で熱中症リスクは高まるのか？」という取材（2020 年 5 月）からでした。以前の私の業績の中に、「低酸素条件では、血中の乳酸濃度が上昇し、その影響で全身からの熱放散能が低下する（*J Appl Physiol*, 2011.）」というものがあり、そのデータを元にオンヨネ株式会社に熱中症リスク低減マスクの開発を提案し、マスクの開発がスタートしました。開発の際、一番の課題となったのが、「飛沫の拡散を防ぎながら、通気性をどう確保するか」という点でした。この課題を解決したのが、半導体メーカーである東京エレクトロン株式会社が持つ、クリーンルームを維持する技術でした。このように生理学的研究データの蓄積と、オンヨネ株式会社の縫製技術、東京エレクトロンの飛沫捕集技術を統合して完成したマスクについて、私の実験室で効果検証を行ったところ、新しく開発したマスクに熱中症リスク低減効果が確認されました。上越や新潟県の企業を中心とした産学連携から生まれたこのマスクは、現在、全国の学校現場やスポーツ現場（2021 年度全国高校総体や社会体育）、労働現場（自衛隊やワーク系企業等）などで注目を浴び、様々なメディアでも取り上げられています。

現在、新型コロナウイルス感染拡大という未曾有の危機に直面し、健康にとって最も大切な要素の 1 つである「運動」が制限されてしまっています。このような状況を改善することが、上越教育大学の健康教育に携わる私の使命であると考え、今回のマスク開発に乗り出しました。このように、教育界の「ファーストペンギン（ベンチャー精神を持って行動する人物）」となり、上越から健康教育を発信できるよう邁進したいと考えています。

今後とも、池川研究室および上越教育大学へのご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。