



# Rotary Club of SUGITO

## 杉戸ロータリークラブ週報

2014～2015 年度 RI のテーマ

Light Up Rotary

会長 廣井慎一 幹事 古谷 豊

<http://www.sugito.club>

### 第2292回例会 2015年5月28日

#### 点鐘

廣井会長

#### ロータリーソング

手に手つないで

#### 四つのテストの唱和

馬場会員

#### 会長挨拶

廣井会長

先日、小学校 6 年生の娘が、算数の授業でエックスが出てきたと言って不満を言っていました。方程式のエックスのことですね。「パパ何でエックスなの？○とか□ではだめなの？」と突然言われて、「○とか□では、急いで書くと数字のゼロと間違えたりするからじゃないの」などと答えてしまいました。すると、「パソコンでエックスとかける(乗算)との区別の方が難しいよ。」と言われ、なるほどなあと思いました。そこで、私もエックスについて少し調べてみました。



数学には、未知数と既知数というのがあります。未知数は分からない不明な数で、既知数というのはすでに分かっている数です。数学書では、分からない数を後ろから『x、y、z、』と表記し、分かる数を『a、b、c』で表記しています。方程式で使われるのは『x、y、z』因数分解などの公式などで使用されるのは確かに『a、b、c』ですね。

しかし、このエックスが使用されるようになった理由は、明らかではありません。数学書を植字で印刷する際に使用頻度が少ないエックスを使ったのが最初ではないかという説もあります。また、等号のイコール『=』は、昔の数学者が、「is equal to」といちいち書くのが面倒なので、2本線で表記し、2本の並行線ほど等しいものはないと言う意味で使用したことが始まりとされています。加減乗除では、『-』は、船乗りが樽に入った水を使ったとき、ここまで使ったという印で、樽に横線を引いていたことに由来するといわれています。『+』は、この横線がついた樽の水

を補充した際、その印として、横線の上から縦線をひいて横線を消したのが始まりだという説があります。

『×』は、なぜ「かける」の記号にしたのかは明らかではありませんが、十字架を斜めにしたもの。『÷』は、見た通り分数の分子と分母を記号化したものなのだそうです。

アルファベットの文字では、『x,z,q』は使用頻度の少ない地味な存在ですが、数学の発展にはなくてはならない文字だったのです。この世に存在するものはムダなものなど無いのです。何かしら利用価値があり、使命があるのかもしれない。

#### 幹事報告

#### 折原副幹事

■ 埼玉県緑化推進委員会より、平成 27 年度「緑の募金」運動の実施についてのお願いが届いております。募金期間は、平成 27 年 2 月 15 日～10 月 31 日までです。



■ 埼玉県腎・アイバンク協会より、理事長急逝され、5 月 16 日の理事会において、小峰 理孝 新理事長選任の案内が届いております。

#### 卓話

#### 落合会員

皆様も熱中症のことは、TV や新聞でご存じだと思います。毎年、学校や行事で何人の人が救急車で運ばれたとニュースになっています。今日は、この熱中症についてお話しします。



#### 熱中症にかかりやすい人

高齢者(65 歳以上の人)で、心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある人。また、これまで熱中症になったことがあり、高血圧、ふとっている人。そして、風邪を引いて熱があり、下痢をしている人。二日酔いであったり、朝食を食べなかったり、寝不足の人もいけません。

例会日: 木曜日 12:30～13:30 例会場: 埼玉懸信用金庫 杉戸支店 2F

事務所: 杉戸町杉戸 2-15-21 埼玉懸信用金庫 杉戸支店 2F

TEL&FAX 0480-31-0031

### 熱中症にかかっている人Ⅰ度(軽症)

めまい、立ちくらみがあり、汗がふいてもふいても出てくる。手足や体の一部がつる。

### 熱中症にかかっている人Ⅱ度(中等症)

頭がずきんずきんと痛い、吐き気、体がだるい、判断力・集中力が低下している。

### 熱中症にかかっている人Ⅲ度(重症)

意識がなく、体がけいれんする。体温が高い、呼びかけに反応していない。まっすぐに歩けない、走れない等。

#### 1. 熱中症とは

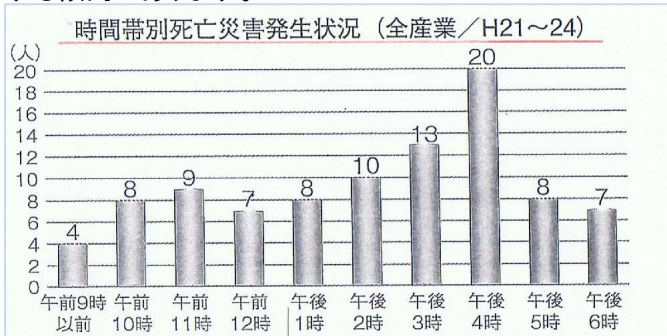
「熱中症」とは、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、血液の循環や体温などを調節する機能がうまく働かなかったことで発生する障害の総称です。

#### 2. 熱中症の発生しやすい場所

- ① 気温が高く、湿気の多い場所
- ② 炎天下の屋外作業場
- ③ 風通しが悪く、蒸し暑い場所

#### 3. 熱中症の発生状況

熱中症は6月から9月にかけて発生し、特に午後発生する傾向にあります。



#### 4. 熱中症の症状と救急措置

##### 熱中症の症状

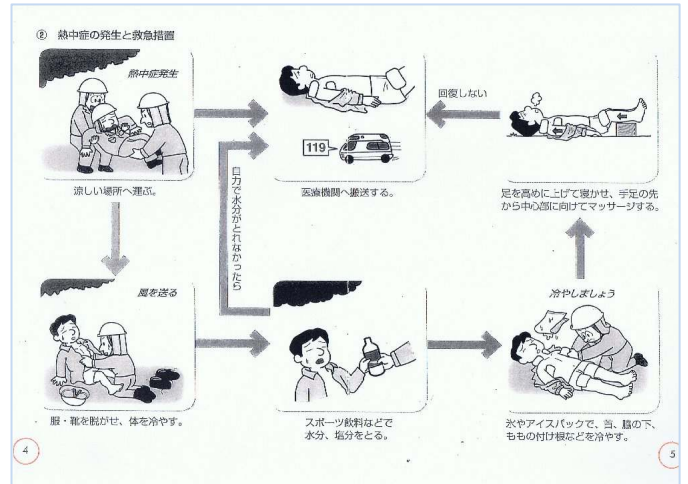
熱中症には「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の4つの病態がありそれに応じて様々な症状が現れます。

軽症 (Ⅰ度)	中等症 (Ⅱ度)
<p>「熱けいれん」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● めまい・失神</li> <li>● ものすごい汗</li> </ul>	<p>「熱疲労」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 頭痛</li> <li>● 吐き気</li> <li>● 力がはまらない</li> </ul>

### 重症 (Ⅲ度)

「熱射病」

- 反応しない
- ひきつけ
- 手足が動かない
- 体にふれると熱い



#### 5. 熱中症を防ぐ

##### 確認しよう

① 熱中症は、気温がさほど高くなくても、湿度が高く輻射熱を浴びていると起こりやすくなります。湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標が28度以上では、すべての進退活動で熱中症をおこす危険性があります。

##### ② 予防方法

- ・普段の生活では、脱水症状の原因となるアルコールの飲みすぎに注意し十分な食事と睡眠をとるようにしよう。
- ・屋外では、風通りがよい簡易屋根などの下、こまめに散水しよう。屋内では、スポットクーラーや送風機などで、室温を下げるか、風通しをよくしよう。
- ・のどが渴いたと思ったときは、すでに脱水症状のはじまりです。塩分 0.1%~0.2%の食塩水、ナトリウム 40~80 mg/100 mg/Lを含んだスポーツドリンク等の補給をこまめにしよう。
- ・用意された氷、冷たいおしぼり、シャワーなどを活用しよう。日陰や冷房室など涼しい場所で休憩しよう。
- ・服は、透湿性、通気性の良い素材のものにし、冷却グッズなども使おう。
- ・首筋などに直射日光があたらないよう
- ・十分な休憩時間や給紙時間を確保しよう。身体がだるい、気分が悪いなど、体調の変化があった場合は、がまんせず、すぐに仲間に伝えよう。

落合会員には、熱中症対策関連グッズを持参して頂き、実際に使用して冷たさを皆様に体感して頂きました。



熱中症予防に関連した資料を事務局でお預かりしておりますので、必要な方は事務局までお知らせください。

### カラダの中の水分補給のしくみ

体温調節には水分の役割が大事

カラダから失った水分を取り戻すために、口から飲む水分は、胃を通過して腸から吸収され、血管に入り全身に運ばれます。飲料を口から飲む時点で水分補給をしたとはいえません。腸から吸収され、血液中に入り、水分が細胞に吸収されてはじめて水分補給をしたこととなります。脱水状態をいち早く解消するためには、イオンと糖質をバランスよく含む飲料を摂取することがおすすめです。

水分・イオン補給  
胃を通過  
腸から吸収  
血管(全身に運ぶ)  
細胞でトレードオフ

カラダは汗をかくことで体温を調節します。汗は血液中の水分である血液から作られています。発汗すると血液量が減り、汗をかく量も減ります。さらに細胞内の水分も減り、細胞が水分不足となり、脱水状態となってしまう。左図)水分・イオンを補給し血液量が回復すると効率的に汗をかくことができ、体温調節が適切に行われることで熱中症対策につながります。

### 水分補給とは、水分が腸から速く吸収され、血管に入って全身に運ばれることです。

### どうして水じゃいけないのか?

ポカリスエットでカラダの水分をすばやく回復

脱水条件による体温の回復状況

ポカリスエットは、水分だけでなく糖分やナトリウムも含まれており、吸収が速いので、脱水状態をいち早く回復させることができます。

### 2. 熱中症に対する日々の免疫力をあげる方法と熱中対策

心身の強化と免疫を上げていくことです。体内は、運動をして熱を奪い出し熱を外へ出していき方があります。免疫は、吸収してきます。前一歩一歩の量を高めて、強力のある飲料にいくと、自然と身体の中にある水分を奪って脱水状態を促してしまっています。身体を動かすことで効果的に汗をかくと体内の温度が下がります。心身の強化はしっかりと運動をすることが大切です。暑い日は、涼しい環境で過ごすことも大切です。

### 健康管理コーナー

### 3. 熱中症予防の食事

暑い日、暑い地域の方の食を参考とさせていただきます。バナナ、スイカ、メロンなどの果物は、水分と糖分を多く含みます。また、塩分も含まれています。暑い日は、塩分を多く含む食事を摂ることが大切です。また、暑い日は、塩分を多く含む食事を摂ることが大切です。

### 4. 熱中症から身を守るために避けたいこと

暑い日は、水分を多く含む食事を摂ることが大切です。また、暑い日は、塩分を多く含む食事を摂ることが大切です。

発汗 → 体液量が増える → 水だけ飲む → 体液濃度が下がる(薄くなる) → 体液濃度が下がる → 一時的にのみ漏れが止まる → 体液濃度も下がる → 体液不足

脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

## 会長補足

ポカリスエットは、水分補給に対し大変優れた飲み物ですが、中には間違った飲み方をしている人がいるので気になります。部屋の中で、汗もかかず消費カロリーの少ない人が、体によさそうということで、水やお茶がわりにガブガブ飲んだらどうなるでしょうか。肥満や虫歯の原因になります。スポーツ飲料にはミネラルの他に大量の糖分も含まれていることを忘れないでください。

## 廣井会長

## RLI 研究会パートⅢ終了証書授与

## 栗原会員

平成 27 年 5 月 17 日(日) 埼玉会館にて開催されました、RLI(ロータリー・リーダーシップ研究会パートⅢ終了証書が届きました。



## 出席報告

## 折原会員

会員数	出席	欠席	免除	MU	出席率
39	16	23	1	12	71.79%

## スマイル報告

## 折原会員

廣井会長：来月の会員旅行、大勢の参加をお願いします。

折原(正)会員：落合会員、卓話ありがとうございました。

落合会員：5月とも言うのに毎日暑い。皆さん、先程の話の内容のように、家族の方々もちろん熱中症に注意しましょう。

栗原会員：落合さん、お仕事いただき、又卓話もいただき重ねてありがとうございました。

加藤会員：全仏オープンで錦織君頑張っていますね。

ゴルフの松山も含め日本の若者の活躍期待しています。

戸崎崎会員：落合さん、熱中症のお話しありがとうございました。ブラジルほどではないですが、暑い夏になりそうです。気を付けます!!

下津谷会員：落合さん、大変参考になる話をありがとう。

大作会員：アベさんの国会答弁元気ですね。

渡辺(孝)会員：5月なのに、真夏のようにです。

武井会員:舟越会員:田中会員:馬場会員:篠原会員:

渋谷会員:小林会員:落合会員卓話ありがとう。

長岡会員：暑くなりました。

スマイル本日投入額	20,000円
スマイル累計額	1,125,500円
スマイル目標額	1,200,000円