

静岡西ロータリークラブ会報

● 会長 北島俊秀
● 副会長 川崎友和
● 幹事 鈴木麻祐子
● 副幹事 斯波幹和

例会日：毎週水曜日 12：30
(但し第一水曜日 18：30)
例会場：ホテルセンチュリー静岡
Tel 054-284-0111

クラブ事務所
静岡市葵区追手町 12-12
静岡安藤ハザマビル 5階
Tel:054-254-5611/Fax:054-221-0515

第2071回 2019年5月15日(水) 通常例会

- ◎司会者 幹事 鈴木麻祐子君
◎開会点鐘 会長 北島俊秀君
◎ロータリーソング 「君が代」 「奉仕の理想」
ソングリーダー 中村功治君
◎四つのテスト唱和 中村功治君



出席状況	会員数	出席計算 会員数	出席数	欠席数 (無届)	Make up	改定出席率
前々回	35名	34名	25名	0名	1名	76.47%
本日	35名	35名	23名	12名		

- ◎会長挨拶 会長 北島俊秀君
皆さん こんにちは

本日のことば：無理は続かない でも時々無茶は人生の刺激になる

本日は、ガバナー補佐 浅原 諒蔵様、事務局長 小林 武治様をお迎えしての例会となります。どうぞ、ご指導宜しくお願い致します。



睡眠時無呼吸症候群

十分な時間、眠ったはずなのに満足感がない。昼間に眠気が強く居眠りしてしまう。毎晩必ずトイレに起きる。家族にいびきの大きさを指摘された。

こんな悩みがあれば、睡眠時無呼吸症候群かもしれない。睡眠時に気道が詰まり10秒以上の呼吸停止、あるいは低呼吸（肺に入る空気の量が通常の30%以上低下すること）7時間の睡眠で30回以上又は、1時間に5回以上の無呼吸及び低呼吸がある状態を言います。

●原因としては

- ①気道が狭い ②舌が大きい ③肥満（喉の周囲に脂肪がつく、加齢により筋力が弱まる）④飲酒 ⑤過労
⑥骨格（顎が小さく遺伝的な要因）

●日頃から気を付ける事

- ①太らないようにする ②酒をひかえる ③塩分を取り過ぎない ④運動を習慣にする

無呼吸症候群は、ホルモンバランスが崩れ糖尿病になったり、動脈硬化からの心筋梗塞、脳梗塞にもつながります。

●治療法

耳鼻科での治療が主ですが、減量、扁桃の手術、鼻の手術、鼻のマスクにより空気を送る（シーパップ）です。もう一つ、歯科医院での治療もあります。

◎本日のお客様紹介

国際ロータリー第2620地区静岡第3グループ
ガバナー補佐 浅原諒蔵様
国際ロータリー第2620地区静岡第3グループ
ガバナー補佐 事務局長 小林武治様
前田金三郎商店代表 初代TVチャンピオン
お茶通王 前田富佐男様



◎幹事報告

1. 次週例会 21日(火) 西北合同例会 ホテルアソシア静岡
2. 本日クラブ協議会、理事会

◎ロータリーの友紹介

野木秀明君



◎会員のお祝い

お誕生日お祝い

川崎友和君



◎出席報告・スマイル発表

深見典弘君

北島俊秀君

本日、ガバナー補佐 浅原諒蔵様 事務局長 小林武治様 当クラブをどうぞご指導よろしくお願ひいたします。又、本日卓話「日本茶の魅力」八十八夜もすぎ皆様おいしいお茶を堪能した頃ではないでしょうか。前田富佐男様よろしくお願ひいたします。

袴田文治君・榊 一夫君

ガバナー補佐並びに事務局長様のご来訪を歓迎致します。

渡辺憲治君

皆さん久しぶり！やっと暇になりました。

野木秀明君・小宮山公文君・中村功治君・斯波幹和君・大石剛士君

川崎さん誕生日おめでとございます。来年は会長よろしくお願ひいたします。

川崎友和君

お誕生日プレゼントありがとうございました。本日43歳になりました。先日クラブ協議会にご参加下さいました皆様ありがとうございました。次年度よろしくお願ひいたします。

満井義政君・富田英児君・山梨 透君・杉山 元君・内海克彦君

育成会にスマイル



◎外部卓話

「日本茶の魅力」

(株)前田金三郎商店 代表取締役 前田富佐男様



◎閉会の点鐘

北島俊秀君