前週例会（9月18日）レポート

ニコニコBOX　創立第2153回例会　16件　計　58,000円　累計　536,000円

○竹中先生に大変お世話になりました。　池内君
○坂井さんにお世話になりました。　市原君
○移動例会でお世話になりました。　木場君
○本日より入会させて頂きます。皆様よろしく。　桜田君
○桜田さんご入会おめでとうございます。　新谷君、上野君
○桜田さん入会おめでとう。　長瀬君
○卓話をさせて頂きました。　篠原君
○高松市の外部監査、活用賞をもらいました。吉田先生今年も頑張ります。　石川君
○先週橋本美香さん客話分。
○誕生祝い。　植松君、木場君
○早退お詫び。　土屋君、市原君　石川君、古市君

会長報告

○先般の例会で琴平ＲＣよりＩＭのＰＲがあり、その時にパネラーを一人お願いされました。当クラブからは篠原君にパネラーとしてＩＭに参加して頂きます。ＩＭと同時にゴルフ大会も開催されます。ゴルフの方は尾﨑君が実行委員長となっています。両方を支援して行く為にも併せて出席を宜しくお願い致します。
○今日は敬老の日です。日本は、人口の４分の１が65歳以上という高齢化社会の国になりました。多くの方がこの日本の為に頑張ってきました。これからまた国外から試されている今日この頃ですが、英知と勇気で乗り切って欲しいものです。
○『夢を実現する今日の一言』
人生には二つの生き方がある。一つは不満を言って生きるか？出番だと言って生きるか！

幹事報告

○「ロータリーの友」英語版購入のお願い…2012-'13年度版11月中旬発行　１冊525円
案内状を回覧しますので希望者はお申し込みください。
○例会臨時変更のお知らせ

月　日	曜	クラブ名	例会場	→	月　日	曜	場　所	時間
10／3	水	善 通 寺 ＲＣ	善通寺商工会議所	→	10／2	火	オークラホテル丸亀 12F エメラルド	19：00
10／5	金	さ ぬ き ＲＣ	トレスタ白山	→	10／5	金	定款第6条により休会	
10／12	金	さ ぬ き ＲＣ	トレスタ白山	→	10／7	日	手打ちうどん源内にて昼食 志度音楽ホール	11：30 13：00

卓話

○「睡眠時無呼吸症　―いびきは死を招く―」　職業分類委員会　委員長　篠原　徹君



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、文字通り睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な影響を起こす疾患です。SASの病態の多くは空気の通り道(気道)が塞がる又は狭くなることによって起こる『閉塞型睡眠時無呼吸症候群』(閉塞型SAS)です。

- 閉塞型SASの主な病状と原因は？
  いびきをかく、寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレに起きる、倦怠感や頭が重い、日中の眠気、等々
- 閉塞型SASがもたらす社会的影響？
  SASによる日中の眠気からくる交通事故や災害事故を起こす危険性が高くなります。
- 閉塞型SASの合併症？急性期のリスク？
  起床時の頭痛、頭重、倦怠感、集中力・記憶力の低下、日中の眠気、交通事故、生産性の低下、作業ミスによる労働災害、等々
- 慢性期のリスク？
  高血圧、糖尿病、心不全、心血管障害、夜間突然死、脳梗塞、認知障害、発育障害、等々
- 治療法としては？
  CPAP(持続陽圧呼吸療法)装置による治療がありますが、この効果として熟睡感が得られ、目覚めがすっきりします。
  その他の治療法として、口腔内装置による治療、手術による治療、生活習慣の改善、減量、体位・横向きに寝る、原酒、等々
  いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に不安を感じる方は健康維持の為にもお早めにご相談ください。

その他

○桜田君の入会式を開催しました。




○誕生日お祝い…　木場君、植松君




高松東ロータリークラブ　会長　新谷　哲夫　　幹事　上野　明