

柏西ロータリークラブ

創立：1975年11月 7日
承認：1975年11月24日

四つのテスト

1. 真実かどうか？
2. みんなに公平か？
3. 好意と友情を深めるか？
4. みんなのためになるか？



第1804回合同例会、第1805回通常例会(2013.4.16、4.26) 会長：増谷 信一 幹事：升谷 庸

■柏西ロータリークラブURL:<http://kashiwa-nishi-rc.com/>

■第2790地区ロータリークラブURL:<http://www.rid2790.jp/2012/>

1804回 10分区 親睦ゴルフ及び合同例会 三井ガーデンホテル 13.4.16

夕方6時に点鐘ではじまった恒例の10分区合同例会。ゴルフ組はザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎で激戦を繰り広げたあとに集合し、他のメンバーも集った。

合同例会に続き、親睦会がスタート。2部構成で、マジックショーと居合の演武がどちらも迫力満点で観衆を魅了した。

ゴルフの成績は新ペリアで公正に行われ、当クラブからはトビ賞で森市、嶋田会員、ドラコンで馬場会員、各会長賞には川和、嶋田両会員がはまった。そんな中やはり実力を見せたのは、ベスグロ&準優勝に輝いた中嶋会員、体調の思わしくない中この成績を残したことに賞賛をしたい。優勝は我孫子RC丸田会長でした。

順位	氏名	OUT	IN	グロス	HDCP	ネット
2位	中嶋 利生	37	42	79	6.0	73.0
3位	塚本 英夫	49	45	94	20.4	73.6
4位	川和 弘行	50	47	97	22.8	74.2
11位	増谷 信一	47	49	96	20.4	75.6
12位	金子 正	38	48	86	9.6	76.4
21位	鈴木 健吾	50	51	101	22.8	78.2
23位	日暮 肇	50	56	106	27.6	78.4
27位	馬場 弘	49	47	96	16.8	79.2
30位	嶋田 英明	49	54	103	22.8	80.2
34位	水留 茂之	48	58	106	24.0	82.0
35位	飯合 幸夫	50	49	99	16.8	82.2
40位	森市 直樹	53	52	105	21.6	83.4
41位	升谷 庸	53	63	116	32.4	83.6
43位	鈴木 子郎	54	61	115	28.8	86.2

準優勝：中嶋会員

ドラコン：馬場会員

ベスグロ：中嶋会員

柏西会長賞：嶋田会員

トビ賞：森市会員、嶋田会員

柏南会長賞：川和会員

出席率 100%



準優勝(ベスグロ) 中嶋会員



ドラコン 馬場会員



柏南会長賞 川和会員

5月の行事予定

- 5月3日(金)【休会】祭日(憲法記念日)
- 5月10日(金)【通常例会】- お祝い事・理事会 -
卓話=3分間スピーチ
- 5月17日(金)【休会】任意
- 5月24日(金)【通常例会】
卓話=イタリア料理教室主宰・声楽家 田中利幸様
- 5月31日(金)【通常例会】
卓話=金子 正 副幹事

《その他の行事》

- ◆ 5/11(土)『次年度委員長会議』
19:00~ ザ・クレストホテル柏
- ◆ 5/14(火)『第10分区会長・幹事会』
18:00~ 麗宮飯店
- ◆ 5/21(火)『柏南・柏西インターゴルフ』
千葉CC 川間コース
- ◆ 5/26(日)『ゴミゼロ運動』
- ◆ 5/28(火)
『柏ロータリークラブ創立記念日移動例会』
13:30~ アミュゼ柏

例会日/金曜日 12:30~
例会場/ザ・クレストホテル柏
〒277-0842 柏市末広町14-1
TEL.04-7146-1111 FAX.04-7146-2100

事務所/〒277-0011 柏市東上町7-18
柏商工会議所会館 505
TEL.04-7162-2323 FAX.04-7166-8282
E-mail:kashiwanishi@io.ocn.ne.jp



1805回通常例会

- 1. 点 鐘 増谷 信一 会長
- 1. 会長挨拶 増谷 信一 会長
- 1. 幹事報告 升谷 庸 幹事
- 1. 卓 話 菊池 恭三 様
- 1. 点 鐘 増谷 信一 会長

会長挨拶

会長 増谷 信一



皆様、こんにちは。

本日はお忙しい中、「池松記念クリニック」菊池恭三様、ディエゴの両親でございますティト様・ケケラ様、又、通訳をしております交換学生の影山様、「三井住友海上 千葉北支店長」水本 誉様、柏RC 神野美明様、ようこそ柏西ロータリークラブの例会にお越しを下さいました。菊池先生におきましては、この後の卓話で『いびきについて』お話をさせて頂きます。どうぞ宜しくお願い致します。只今、食事中に臨時総会を開かせて

頂きました、無事に議案をご承認して頂きありがとうございます。

これで入会金が免除となる為に、家族での入会が入りやすくなりました。是非、御息様と一緒にロータリー活動をしてみてはいかがでしょうか。さて、4月12日の例会以来の通常例会となりました。

この2週間の間に、第10分区の親睦ゴルフ並びに合同例会が行われました。親睦ゴルフにおいて、柏西クラブは大変優秀な成績を残しました。準優勝に中嶋利生会員・3位に塚本英夫会員・4位に川和弘行会員と上位を独占致しました。又、とび賞も30位嶋田会員・35位飯合会員・40位森市会員と頂く事が出来ました。おめでとうございます。

この次は、ゴルフの西南戦争が5月21日火曜日に千葉カン（川間コース）にて行われます、又柏西クラブが圧勝で勝ちましょう。

又、4月13日には、安川研修委員長のもと、ロータリー情報研修会が行われました。本年度入会者を始め、入会5年未満の会員が、お集まりをして頂きました。根来パスト会長・鈴木子郎パスト会長から西クラブの生い立ちや流れを聞かせて頂き、38年の重みを感じる事が出来ました。ありがとうございました。

そして、4月20日には職業奉仕・親睦委員会合同の家族日帰り旅

行をして参りました。

当日は、家族や米山奨学生の王ちゃんも参加をして頂き、楽しい親睦会になりました。残念な事に朝から曇り空でお昼からは本降りの雨になってしまいました。カチカチ山の観光から始まり、西湖いやしの里・本栖湖（芝桜まつり）・朝霧高原・最後には富士山本宮浅間大社等、盛り沢山の観光をして無事に柏の地に着く事が出来ました。

森市委員長・杉山委員長、お疲れ様でした。

それでは、今日は簡単に今日は何の日を始めます。

◎1986年4月26日（今から27年前）ソ連・ウクライナ共和国のチェルノブイリ原子力発電所で大規模事故が発生。

4月26日1時23分チェルノブイリ原子力発電所（4号炉）で起きた原子力事故、最悪のレベル7（深刻な事故）に分類される事故でした。

2000年の追悼式典で、ロシアの事故処理従事者を含め〔約55,000人の死亡〕、いまだに周辺住民や小児等の甲状腺癌の発生が高くなっている。

福島第1電発事故も、早く終止符を打ちたいものです。

以上で、会長報告とさせて頂きます。ありがとうございました。

幹事報告

幹事 升谷 庸

1. 世界平和フォーラムの広島開催記念『緑の遺産』被爆樹木植樹のお願い

2. 5月のロータリーレートは1ドル=98円

3. 2013年国際大会信任状提出

4. 例会変更のお知らせ

柏RC：5/1(水) ⇒ 休会

5/29(水) ⇒ 5/28(火)創立記念日移動例会

印西RC：5/1(水) ⇒ 休会

5/22(水) ⇒ 5/19(日)

市民ウォークラリーに振替

松戸西RC：5/1(水) ⇒ 休会

5/15(水) ⇒ 国会見学移動例会

5/22(水) ⇒ 第12分区ゴルフ大会
移動例会

松戸中央RC：5/2(木) ⇒ 休会

例会日／金曜日 12:30～

例会場／ザ・クレストホテル柏

〒277-0842 柏市末広町14-1

TEL.04-7146-1111 FAX.04-7146-2100

事務所／〒277-0011 柏市東上町7-18

柏商工会議所会館 505

TEL.04-7162-2323 FAX.04-7166-8282

E-mail:kashiwanishi@io.ocn.ne.jp



卓話

東京西南ロータリークラブ
池松記念クリニック 院長 菊池 恭三



今日の卓話は、菊池 恭三会員にお話をいただきました。

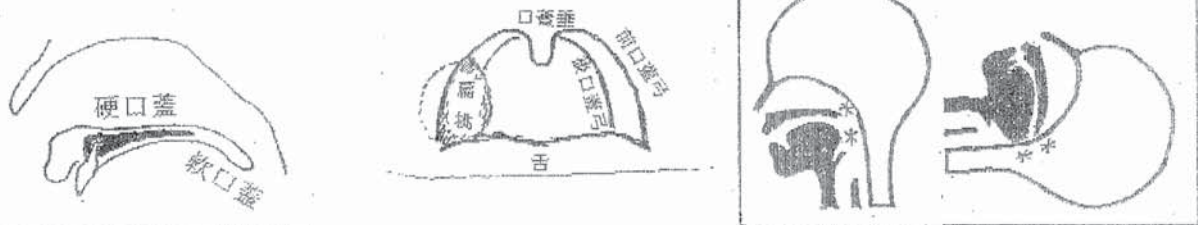
柏西ロータリークラブ 「いびき」は死の危険信号 東京西南ロータリークラブ
平成 25 年 4 月 26 日 池松記念クリニック 院長 菊池恭三

1. いびき (鼾)

睡眠中に咽頭粘膜が弛緩し舌が沈下するため気道が狭くなり、局所の気流が変化して軟口蓋や咽頭粘膜が摩擦、振動、共鳴して生じる雑音の総称

2. 鼾の発生部位

軟口蓋、口蓋弓、口蓋垂



A 前・後口蓋弓の幅広型 5mm以上	B 前・後口蓋弓の平行型	C 後口蓋弓間距離延長型 2.5cm以上	D 後口蓋弓水平型	E 口腔底の幅広型 0-0 4cm 以上	F 口蓋垂異常型 双垂 肥大型 長垂

3. 成因

肥満
咽頭 形態異常
扁桃 肥大
鼻 炎症、変形
下顎 小、後退
飲酒、疲労

5. 治療

脱肥満 痩せると気道が広がるので鼾が小さくなる
側臥位就床 気道が狭くなるのを防ぐ
刺激 (光、音、冷氣、触る、動かす) 繰り返すと効果的
布団 体が沈まない (気道を狭くさせない)
枕 高過ぎぬ、下顎が上がらぬ、首が落ち込まぬ
点鼻薬 鼻閉は局所の気流を変える
マウスピース 下顎を前の位置で固定し、気道を開く
手術 局所の気流を調整し、正常化させる

4. 簡易睡眠検査

- 3a 肥満度: BMI (Body Mass Index) 体重 kg ÷ [身長m × 身長m]
適性 18.5~25 例 70.0kg ÷ [1.60m × 1.60m] = 27.3
肥満 1度(25~)、2度(30~)、3度(35~)、4度(40~)
- b プローカ法 身長cm - 100 = 標準体重 × 1.2 = 肥満体重
例 160 cm - 100 = 60 kg : 標準体重 × 1.2 = 72.0 kg 以上が肥満
- c ウエスト 肥満 男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上
- d 体脂肪計 安静時、運動後、入浴後、高齢者など測定条件で結果が異なる

6. 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に、10秒以上の無呼吸・低呼吸が、一晩に30回以上生じる病態

睡眠中に、10秒以上の無呼吸・低呼吸が、1時間に5回以上生じる病態

7. 睡眠中の経過

入眠—鼾—無呼吸—中途覚醒—呼吸再開—再入眠—鼾—無呼吸—

8. 問診

鼾・無呼吸：自分では分からない

昼間の眠気：我慢できない？

鼻閉・喉の乾燥感

注意力散漫：車の追突事故

不眠・睡眠時間 4時間以下？

夜間排尿数：前立腺肥大の有無

朝の頭痛・疲労感

飲酒・常用薬

REM 急速眼球運動

10. 睡眠 Rapid Eye Movement

レム睡眠 体休息・脳活動

ノンレム睡眠 体休息・脳休息

1&2 浅い睡眠：3&4 深い睡眠

11. 酸素飽和度

90% 呼吸不全

88% 酸素吸入

9. 検査

1. 簡易睡眠検査（自宅）

鼾音測定

酸素飽和度測定

無呼吸を検知

2. 終夜睡眠検査（入院）

入院 19時

退院 翌朝7時

脳波

眼球運動

呼吸

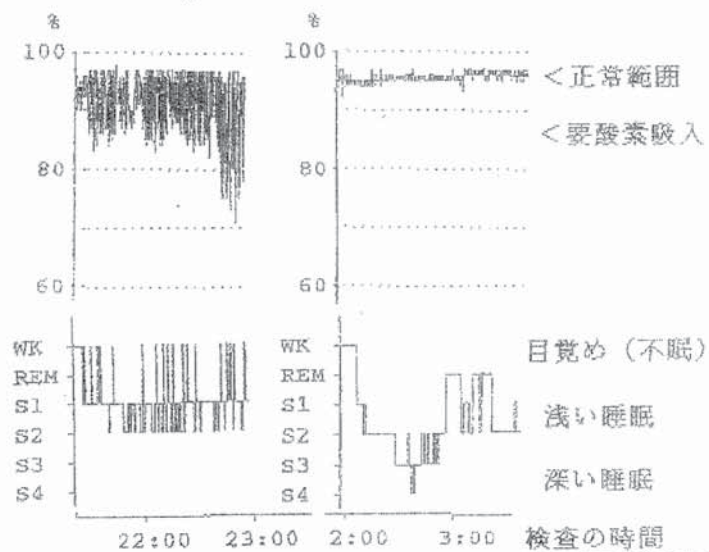
換気運動

心電図

酸素飽和度

体位

睡眠の深さと酸素飽和度



12. 合併症

高血圧

心筋梗塞

脳梗塞

糖尿病

13. 治療

経鼻的持続陽圧呼吸療法： CPAP=シーパップ

Continuous Positive Airway Pressure

マウスピース 作成後の調整が必要、治療効果を判定する

手術 手術の適応を検討：必ず成功するとは限らない



睡眠時無呼吸症候群とは？

- ・ 熟っている間に呼吸が止まる病気です。
- ・ 気道(鼻や喉)が何らかの理由で塞がってしまい、呼吸ができず、意識状態になります。
- ・ 症状は、激しく大きいいびきです。 そのいびきが10秒以上、時には80秒位消失し、再発激しいびきが出現、その繰り返しがみられます。

いびきは睡眠呼吸障害のサイン

- ・ いびきは舌や喉の筋肉の緊張がとれて、空気の通り道が狭くなって発音します。
- ・ お酒を飲んだ時などの悪入りばなにかく一時的ないびきは心配ありませんが、ベッドパートナーの睡眠を妨げるような大きないびきをかく人の7割に睡眠時無呼吸がみられると云われています。

睡眠時無呼吸症候群の有病率

- ・ 成人喘息と同じ程度で、成人男性の4%/成人女性の2%と言われています。
- ・ 小児にもこの病気があり、ほとんどアデノイドや扁桃腺肥大が原因です。

治療がされないとうなりますか？

- ・ 以下の病気の発症や悪化の原因となり、生活上の危険性が増えます。
- ・ 高血圧症
- ・ 心筋梗塞
- ・ 脳卒中
- ・ いわむりによる自動車事故や仕事上のトラブル
- ・ 生活の質(QOL)の低下



睡眠時無呼吸症候群になりやすい人の特徴

- ・ 太っている
- ・ 首が短く太い
- ・ お口が大きい
- ・ 舌や軟口蓋が肥大している
- ・ 高血圧、糖尿病

もしもあなたが睡眠時無呼吸症候群かも知れない時 どうすればよいでしょう

- ・ かかりつけ医にご相談の上、睡眠障害専門医師の診断をお薦めします。
- ・ 診断には睡眠検査(ポリグラフ検査)が必要です。 この検査は一泊入院をし、あなたの睡眠と呼吸の状態を調べます。
- ・ この検査結果に基づき、医師はあなたに最も適した治療方針を決定します。

睡眠時無呼吸症候群の治療

- ・ CPAP (シーパップ)
鼻にマスクを着けて空気を送り込み、上気道の閉塞を防ぐ方法です。成人の閉塞性無呼吸の治療に最も効果的約です。
- ・ 歯科装置 (マウスピース)
下あごを前方に突き出させるように工夫したマウスピースを着けて寝ると気道が広がり、いびきや無呼吸が消失します。
- ・ 外科的手術
肥太した扁桃腺やアデノイドの削除手術。

**チェックしましょう！
自己診断テスト**

- ・ 寝間いつも眠い はい いいえ
- ・ いくら寝ても眠い
- ・ 朝の目覚めがすっきりしない
- ・ 朝起きると頭が痛い
- ・ 居眠りをよくする
- ・ 記憶力・集中力が落ちてきた
- ・ 夜間、何度も目を覚ます
- ・ 夜間、何度もトイレに行く
- ・ いびきがうるさいと言われる
- ・ 精神的に不安定になる

上記の質問に3つ以上当てはまった方は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。かかりつけ医にご相談の上、睡眠呼吸障害医療施設での確定診断を受けることをお薦めします。

エス・アールアカデミー・ジャパンでは「いびき・睡眠時無呼吸症候群」に関する詳しい情報やお近くの専門外来・検査施設のある医療機関をご紹介します。

特定非営利活動法人(NPO)
エス・アールアカデミー・ジャパン <http://www.sraj.jp>
TEL.03-5607-8760

ニコニコ BOXありがとう！

- ★ パートナー誕生日 広沢 会員、小溝 会員
- ★ 結婚記念日 神 会員
- ★ (^^) 森市 会員 職業奉仕、親睦活動合同家族旅行 楽しく過ごせてありがとうございました。
- 飯合 会員 ゴルフ1年ぶりのとび賞

ビジター

- ★ 神野 美明 様 (柏RC)

出席報告

会員数	58名
欠席者	12名
太田、小澤、金本、後藤、佐藤、東海林、染谷、高田、田代、富士川、水野、小林(正) 各会員	
出席率	79.31%

次回の例会は**5月10日(金)** 通常例会です。
クラブ会報委員／東海林 康之・湯浅 千晶・小阪 博司

欠席報告は、水曜日の正午まで
※食事の無駄をなくす為に協力して下さい。
クレストホテル 04-7146-1111まで



柏西ロータリークラブ 2012～2013年 持回り理事会資料



開催日時	2013年 4月 26日		会長	増谷 信一
開催場所	ザ・クレストホテル柏		幹事	升谷 庸
理事	出欠	議題概要		
増谷 信一	○	①新入会員候補者の件 齋藤敏文様(昭和29年9月24日生れ58歳) 勤務先;株式会社エイム 代表取締役 勤務先住所;柏市松葉町3-15-1 職業分類;小売業 推薦者;鈴木子郎会員 嶋田英明会員 承認		
勝田 健一	○			
金子 正	○			
金本元章	×			
小林太時	○			
嶋田英明	○			
杉山 智	○			
鈴木桂三	○			
馬場 弘	○			
日暮 肇	○			
森市直樹	○			
安川武年	×			
升谷 庸	○			

臨時総会

【日 時】 平成25年4月26日(金) 通常例会時(食事中予定)

【議 題】 柏西ロータリークラブ細則改正(案)の採決

《改正後》 (柏西ロータリークラブ新旧対照表) 《改正前》

第6条 入会金および会費

第1節 入会金は10万円とし、入会承認に

先立って納入すべきものとする。ただし、
定款第11条の規定に該当する場合及び
企業の支社や支店の代表者会員が人事
異動に伴い後任者が入会する場合並びに
家族が入会をする場合は、入会金は免除
とする。

第17条 附則

第8条、第9条については、2011年12月16日
から施行する。

第6条 第1節については、2013年4月26日
から施行する。

承認

第6条 入会金および会費

第1節 入会金は10万円とし、入会承認に

先立って納入すべきものとする。ただし、
定款第11条の規定に該当する場合及び
企業の支社や支店の代表者会員が人事
異動に伴い後任者が入会する場合は、
入会金は免除とする。

第17条 附則

第6条 第1節、第8条、第9条については、
2011年12月16日から施行する。