



とっぱずれ



銚子東ロータリークラブ Weekly Bulletin NO. 2528



浅草寺 雷門

第2528回 例会 令和7年3月4日

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長

国 歌 … 君 が 代

ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨 拶 … 大木 啓嗣 会長

御 祝 披 露 … 大木 啓嗣 会長

誕 生 祝 … 釜谷 藤男 会員(2月26日)

結婚記念日 … なし

入会記念日 … なし

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

卓 話

「自己紹介」 川津 智美 会員

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

3月11日(火)→3月9日(日)

I. Mを例会に振替

次回のプログラム(令和7年3月18日)

卓 話

「未定」

銚子市地域おこし協力隊 坂園 俊太郎 氏
第9回定例理事会(例会終了後)

お食事「銚子プラザホテル」



THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025年度 RI 会長 ステファニーA. アーチック

第 2527 回例会(令和 7 年 2 月 25 日)

会長挨拶

大木 啓嗣

寒い日が続きます。この時期に気を付けたいのが入浴中のヒートショック。しかし、風呂場での急死の原因はヒートショックではなく熱中症の可能性が高いです。そう語るの根拠ある医療健康情報を発信するジャーナリストの笹井さん。入浴中の死亡事故がニュースになるたび、新聞やテレビをはじめ、多くのメディアが「ヒートショックに注意」という誤った報道を続けている。医師でさえ、ヒートショックという言葉を使って入浴に関する注意を促している。だが結論から言うと「ヒートショック」という現象は医学の中にはありません。国内で生まれた造語のようで国際的な病名には登録されていません。人口動態統計にヒートショックという死因は存在していません。

それでは入浴中に死亡してしまう原因は何なのか。真相に迫る前に、多くの人が死因と思いこんでいるヒートショックについておさらいしよう。

暖かい部屋から冷えた脱衣所や浴室に行き、服を脱ぐと血管が収縮して血圧が上昇し、その後湯につかると徐々に血圧が下がる。そのような血圧の急変動に伴う体調不良をヒートショックとよんで、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こし、場合によっては死に至るとされてきた。しかしながら 2012 年に行われた厚生労働省の大規模調査では脳血管・心疾患などはわすかで別の原因が浮かび上がってきた。その調査結果をまとめた論文は 2019 年、日本内科学会で発表された。現在では年間 2 万人超と推計される「風呂場の急死」の原因は浴室内の「熱中症」と結論付けられたのです。実際に調査に携わった東京歯科大学市川総合病院教授の鈴木医師がこう説明します。「急死の原因の多くは脳卒中や心疾患が多いとされています。ですから入浴中の急死もそうだろうと永らく考えられてきました。そして解剖しても死因が究明できなかったため、結論が出なかったのです。しかし本当に脳卒中や心疾患なら急死に至らずに生存した人も多くいるはず。また入浴によって血圧が乱高下するというなら、そういった方々の血圧は非常に高いか、非常に低く観察されるでしょう。ですが調査結果はそうではなかったのです。」調査は 2012 年 10 月から半年間、東京都、山形県、佐賀県で入浴に関連して 119 番通報に至った 4593 人を対象に行われた。そのうち「死亡」した 1528 人は救急車の要請があった時点ですでに心停止だった。生存者は 3065 人。調査チームは「この生存者の体にどのようなことが起きていたか」を調べれば、死因が推測できると考えた。そこで生存者に心電図や頭部 CT 検査を行ったが、脳血管・心疾患の痕跡はほぼ見られなかった。また血圧の値からもその可能性は乏しかった。生存者の大半が正常血圧でした。よって血圧の急変動が命に関わる主要因である可能性は低いです。さらに温度差が危険なら露天

風呂のような場所での事故が多くなるはずですが公衆浴場での事故はわずか 70 件でした。

さて、入浴事故の生存者の症状を見ると、69%に脱力感、48%に意識障害がみられた。意識障害は 3 段階に分けられる。①刺激しないでも意識清明②痛みや呼びかけの刺激で覚醒③刺激をしても覚醒しない。

そして血圧と意識レベルには相関がなかったが強い相関があったのが「生存者の体温」だった。体温が高い人ほど刺激しても覚醒しないことが多い。救急隊の救助が必要だった人の半数以上が 37 度以上の体温。冬場にしては明らかに高かったのです。熱中症の中の代表的な病態は 3 つあります。体温が上がって意識障害になる「熱射病」、脱力や倦怠感が起こる「熱疲労」、血圧が低下して意識を失う「熱失神」があります。生存者のほぼすべての症状がこの 3 つの病態で説明がつくと鈴木医師は語ります。

入浴中の死亡は日本特有の現象であり、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランスなどほかの先進国では見られない。その原因は寒い時期、特に寒い家に住む人は熱い湯に長くつかう日本式入浴習慣があるようだ。入浴時間と湯温によってどの程度体温が上昇するかをシュミレーションした研究がある。それによると 42 度のお湯に 10 分つかると体温 36 度が 38 度に、20 分つかれば 39 度まで上がる。これを根拠に消費者庁は「湯温 41 度以下、湯につかる時間は 10 分まで」と呼び掛けている。医師によると「42 度のお湯に 10 分つかっていると汗がだらだら流れますね。汗が流れるというのは体温が上がっているということ。それも運動によってではなく周りから温められたために汗が出るのです。私たちは常に放熱しながら生きています。放熱しすぎれば体温が下がって生命の危機となりますが、お湯の中のように放熱ができない状態でも熱中症になって危なくなってしまうのです。」笹井さんはおとしニッポン放送の「ドクターズボイス」という番組のパーソナリティーを務めていました。その時に今回の鈴木医師をお招きし、入浴中の死亡原因は熱中症であることを説明してもらいました。放送後リスナーよりこんなメールをいただいた。

「2 年前、風呂で 60 歳の旦那が意識不明になりました。救急搬送されましたが、搬送先で意識が戻り、特に異常は見られないため病院から歩いて帰りました。基礎疾患もなく、健康体でなぜ意識を失ったのか不思議でしたが今回の放送で納得しました。」と。この方は浴槽内で意識不明の夫を目にし、すぐにバスタブの栓を抜いたそうです。栓を抜くことで本人の体温が下がり、湯に顔がつかっていなければ助かる可能性が高い。入浴時は寒い浴室ではなく、冬も夏も熱い湯に長くつかうのが一番の問題です。湯につかっているときに顔に汗をかいてきたらずで体温の上昇が始まっているサイン。それ以上つからずに早く浴槽から出る必要があります。正しい対応で事故が減ることを願います。

日本の七十二候をたのしむより
雨水（うすい）・・・降る雪が雨へと変わり氷が解け始めるころ。昔からこの時期は農耕の準備をはじめの目安とされてきました。

2月24日～28日ころ

かすみ始めてたなびく・・・はるがすみがつたなびき、山野の情景に趣が加わる頃

幹事報告

- 1・国際ロータリーより
 - ・第3回クラブ・地区支援室メッセージ(2024-25 Q3)
 - ・RI 国際大会でリーダーシップの力を高めよう 受領
- 2・ガバナー事務所より
 - ・プラモデル同好会からのお知らせ
 - ・奉仕プロジェクト統括委員長よりフードドライブ 2790へのご協力のお祝い
 - ・「コーディネーターニュース」2025年3月号 受領
- 3・ガバナーエレクト事務所より
クラブ・リーダーシップ・ラーニングセミナーご案内 受領
- 4・例会変更のお知らせ
佐原香取RCより
 - 3/8(土) インターシティー・ミーティング
 - 3/10(月) 休会 定款第7条第1節(c)適用
 - 3/29(土) 移動例会(花見例会)
 - 3/31(月) 休会 定款第7条第1節(c)適用 受領八日市場RCより
 - 3/11(火)→3/9(日) 点鐘13:30
「銚子プラザホテル」IMに振替
 - 3/18(火) 点鐘9:30「飯高寺」
移動例会(飯高寺清掃)のため
 - 3/25(火) 定款により休会 受領

卓 話

「現場目線で見た銚子の介護」

(有)さんきゅう 山久保 篤志 氏

本日私がお話しする内容は、当事業所が行っている介護事業全般についてのリアル、現場目線のお話をさせていただこうと思っております。



現在の介護業界の実情は、少子高齢化が進み、市場規模としてはとても大きくなっている業界です。しかし、様々な課題があるのも事実です。

介護業界全体が抱えている課題としては、高齢化社会が進む中での人材確保

これは、介護業界の永遠の課題でもあります。

最近では、どの業界でも人材確保が難しいと言われてお

りますが介護保険の業界では 2018 年の段階で既に 67.2%の介護サービス事業所が人材不足に陥っていると言う回答が出ているほど。2023 年の有効求人倍率は 3.82 倍・・・建築、土木に次いで 2 番目。その位慢性的に職員不足になっています。

当施設でも起こりえる現象ですが、介護事業は人員の基準が決まっています。簡単に言うと介護職員 1 人につき何名見れるみたいな感じになってます。職員の数が少なければ受け入れられる人数も少なくなります。そのため 30 名受け入れられるキャパはあるが、職員不足の為 25 人しか受け入れできないなどといった事例多く聞きます。これが俗に言う介護難民を生み出しています。

介護難民とは・・・

要介護者の認定を受けてはいるものの、希望している施設に入れなかったり、適切な介護サービスを受けることができない。65 歳以上の高齢者を指します。原因としては要介護者の増加と提供できる労働力の低下です。

なぜここをピックアップしたかということ・・・

銚子市の出世率は、平成 8 年以降は減少に転じており 2024 年 113 人、2023 年 105 人でした。私が今 43 歳、83 歳になる 40 年後、2024 年に出生した 113 人はちょうど今の私と同じ年位になっています。その時、銚子市には何人残っているのだろうか？将来私たちは誰に！または何に！！介護されているのだろうか？と今からとても不安に思っています。

希望したサービスが受けられない・・・介護難民。

こんな次元ではありません。これが過疎化が進む地域での今後起こりえる介護の課題と思っています。

続いて、このような言葉聞いたことありますか？

老々介護

皆さん、ご承知の通り、65 歳以上の高齢者が 65 歳以上の高齢者を介護している状況のことを指します。この背景には核家族が増加したことと、在宅介護を選ぶ人が増えたということが挙げられます。→(在宅介護説明)

施設に入所するのではなく、通いながら介護をする
デイサービス、ショートステイ、ヘルパー多様なサービスがあり、国も推奨している。

認知介護

ハットリくんのニンニンではなく、認知症の認！要するに、認知症の人が認知症を見ると言う介護のことです。認知症とは、脳の萎縮による短期記憶障害の事です。昔のことはわかっている、今起こっていることを記憶するのが難しい病気で、現代医学では進行の抑制はできても完治できない誰でもかかりえる病気です。想像してみてください。認知症の方が認知症の方の面倒をみる・・・そこには日々大きな障害が起こってしまいます。

最近、銚子市に多いと感じているのが、一人暮らしの高齢者世帯です。背景は一人一人違いますが、核家族化や少子高齢化が進む今、一人暮らしの高齢者が非常に増加していると現場レベルで感じています。

当施設も通所のサービス、泊まりのサービス等を行っておりますが、一人暮らしの場合どうしても利用を制限せざるを得ない方も最近では多くなっています。その課題としては、金銭的課題や契約書等の説明等。利用者の多数は認知症です。その他、病気や怪我の対応。医療保険につなげる難しさ・保険制度の壁を日々感じています。

今年は、2025年です。「2025年問題」を知っていますか？

2025年を境に日本の高齢者率が異例の高水準となることによる、労働力不足や介護・医療現場の崩壊、経済悪化などの社会問題の総称です。いわゆる「団塊の世代（ベビーブーム世代）」の約800万人が、一斉に75歳以上（＝後期高齢者）になることが原因。2040年には、その約800万人が認知症高齢者になると推計されています。令和5年度銚子市の高齢化率は・・・39.8→国の計画値より0.8高い数値！！

これが銚子市の現状です！！

まとめになりますが、問題が多いのはわかっています。しかし行動しなければ何も始まりません。

今私たちにできることを！！

1つでも実行するのが大切だと思っています。

会議を開催するなら、是非現場レベルでの話し合いを通じて情報を収集してほしい・・・

現場が一番リアルを知っています。

私はここが大切だと思っています！！

こういったことを一つずつ実行することで、介護保険だけではなく、今、不可能な事でも可能にできる事はたくさんあると思います。自分にできる事は小さい1歩かもしれないですが、日々実行していくだけで私は思っています。

まとまりませんが以上になります。ご清聴ありがとうございました。

————ニコニコ————

網中吉郎君

先週末、子供たちがフレンチレストランで金婚式を祝ってくれました。妻に感謝です。

黒田幸一君

両ロータリーゴルフで2位になりました。佐原カントリーシニアコースで大変助かりました。

第48回RYLAセミナー

2月23日(日)～24日(月)「白子サンライズ オーツカ」にてRYLAセミナーが開催され、当クラブから千葉科学大学RAC藤井会長が参加しました。



3月のロータリーレート

1\$ = 150円

ロータリーの特別月間

3月 水と衛生月間

前回の例会(2/25)報告

点 鐘 大木 啓嗣 会長

出席報告

会員総数	30名	出席規定除外数	2名
出席者	22名	出席率	68.97%
2月4日		確定出席率	82.76%

来訪ロータリアン なし

欠席者 9名

メイクアップ なし

スモールコインBOX	小計 ¥ 1,600-
	累計 ¥ 43,320-
ニコニコBOX	小計 ¥ 4,000-
	累計 ¥ 125,564-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789
メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室
会長 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之
クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・杉浦 武
表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっばずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに
詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。