

元 公立高島病院 副院長  
**大木 宏氏**



1951年生 71歳(平 清美君と同級)  
 --- 学歴&職歴 ---  
 和田小学校 卒業  
 米沢第一中学校 卒業  
 米沢興譲館高校 卒業  
 北里大学医学部附属病院 7年勤務

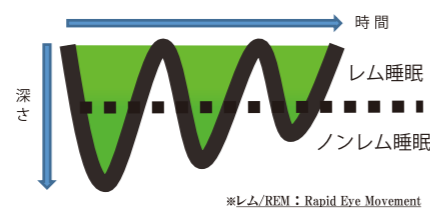
神奈川県立病院 25年勤務  
 公立高島病院 14年勤務  
 昨年70歳にて 定年退職  
 --- 趣味 ---  
 微温浴(38℃)の推奨歴 40年目  
 農道専門ロードバイカー 4年目

第154回 出前講座  
高島ロータリークラブ

**睡眠とイビキと病気**

大木 宏  
2023/4/6

(1) 良質な睡眠とは？



(2) イビキは熟睡の証か？ 病気の前兆か？

- 約20年前、JR新幹線運転士の居眠り事件  
⇒睡眠時無呼吸症候群(SAS)が社会問題化  
⇒調査&研究
- SASとイビキは兄弟関係
- イビキは無呼吸状態  
⇒低酸素血症 / 高炭酸ガス血症  
⇒交感神経の興奮を誘発  
⇒日中過度の眠気、集中力・判断力の低下

図説: イビキ (= 気道閉塞)



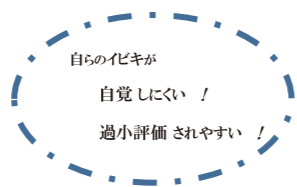
(3) イビキ ⇒ [高血圧/心房細動] ⇒ 脳梗塞

- 危険な高血圧が睡眠時の無呼吸時に発見  
⇒夜間睡眠時、血圧測定的重要性?!
- 高血圧症 (治療抵抗性) とイビキ
- イビキは不整脈 (心房細動) の危険因子
- イビキと脳梗塞 ← 不整脈による血栓

(4) その他、イビキ関連の病気

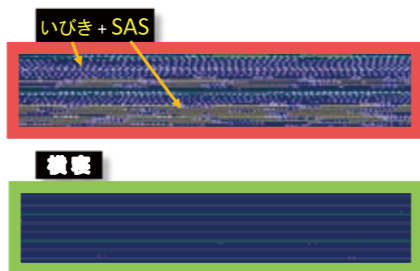
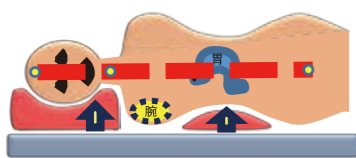
- 虚血性心疾患 (狭心症 / 心筋梗塞)
- 突然死 (大動脈解離)
- 癌 (がん)
- メタボリックシンドローム (腹囲 // 血圧・血糖・脂質)
- 加齢や更年期
- 認知症、うつ病など

(5) 最大の課題点



(6) イビキ 対策

- 体重 / 飲酒
- 枕 / 敷布団
- C-PAP (経鼻式持続陽圧呼吸) 療法
- 手術 etc.



《野球愛好会》

山村 義美 MG

全国RC甲子園野球大会

7月4日 第三試合 11:20~12:35  
 対戦相手は名古屋屋穂RC (愛知) です。  
 応援よろしくお祈りいたします。

次回の例会 [ 2644 th ] 2023. 4. 20

移動例会

**観桜会 福美屋**



Rotary International District 2800  
2022~2023  
TAKAHATA ROTARY CLUB



**WEEKLY REPORT**

4月13日

会長 大河原 章 幹事 相田日出夫 例会 毎週木曜 12:30~13:30 旅館 エビスヤ 事務局 山形県高島町高島911-2-2F tel 0238-52-5440 fax 52-5444

本日の例会 [ 2643 th ] 2023. 4. 13

高島町 企画財政課 係長  
**石山 哲史氏**

前回の例会 [ 2642 th ] 2023. 4. 6

元 公立高島病院 副院長  
**大木 宏氏**

- 点鐘12時30分 大河原 章 会長
- ロータリーソング 我等の生業 四つのテスト
- ソングリーダー 青木 道春 君
- S A A 大浦 英樹 君

会長あいさつ

大河原 章 会長

皆さんこんにちは。まず初めに、本日のゲストスピーカーをご紹介します。  
 元 高島病院 副院長 大木 宏様です。後ほどスピーチをお願いいたします。

3月31日の金曜日、県議選に立候補していましたが、相田日出夫君が無投票で見事当選しました。おめでとうございます。無投票濃厚という中ではありましたが全く手を緩めることもなく、毎日10キロ以上も歩き回り、支持者の拡大に努められた賜物だと思います。これからは相田先生と呼ばなければならないのかも知れませんが、私の任期の最終例会までは相田幹事と呼ばせて下さい。それから、後援会会長を務められた、大浦会長も安堵されたこととお慶び申し上げます。相田議員の今後益々のご活躍を祈念いたします。

また、4月3日の日曜日、3年ぶりで第6グループのI.M が米沢のグランドホクヨウで開催され、当クラブからは9名で参加してまいりました。

「What is Rotary ?」という演題で、鈴木一作 Pastガバナーの講演がありました。ロータリーとは、選ばれた多様なリーダーが集い、親睦と学びを基盤に、立派なロータリアンを育てながら、価値ある奉仕を通じて、社会に貢献する世界的な団体であるとのお話でした。

《委員会報告》

親睦活動委員会 梅津 陽一郎 委員長

- 4月20日は **観桜会** です。会場は、福美屋さんでの開催です。多くの皆様のご参加をお待ちいたしております。

広報情報委員会 福島 悟 副委員長

- ロータリーの友 2月号 横書きの6頁~17頁 ウクライナでのロータリーのネットワークについての記事をご覧ください。
- ガバナー月信 4頁にはガバナーノミニージェグ ネット決定のお知らせが載っております。ちなみに、寒河江RCの小松栄一くんです。

**スマイルBOX**

・誕生祝い

山村 義美 君・相田日出夫 君  
高橋 宏之 君

・結婚祝い

桑島 周士 君・吉田 弘二 君  
皆川 賢治 君・福島 悟 君  
青木 道春 君・梅津陽一郎 君  
大浦 英樹 君・高橋 宏之 君  
大河原 章 君

- 今月の9日日曜日に弊社の蔵開きを開催いたします。どうぞお越しください。

梅津陽一郎 君

- 大木先生には快く講演をお引受けいただきありがとうございます。

平 清美 君

- 孫息子が新一年生として入学しました。

土屋 衛 君

- 応援ありがとうございました。お陰をもちまして当選することができました。これからも頑張ってまいります。

相田日出夫 君

《出席報告》

会員数 44名 出席者数 24名 出席率 54.55 %  
 前回修正44名 出席者数 44名 出席率 100.0 %