



家族に感謝、職場に感謝

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 松本 哲朗 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 杉本 忠夫 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org

インスピレーションになろう

<2018-19年度R.I.テーマ>
R.I.会長 パリー・ラシン

第1690回例会

ロータリー財団月間
平成30年11月29日(木)
外部卓話
於 名古屋東急ホテル
出席計算数
49名中41名出席
出席率 83.67%
前々回出席率 80.85%

例年プログラム
★鬼頭社会奉仕委員長
・愛知県赤十字血液センター
・大須献血ルーム協力お願い
★林親睦活動委員長
・家族忘年会案内
★外部卓話

ロータリーソング

「われらひまわり」
指揮者 大原 敏正
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

会員組織委員会ゲスト
(鬼頭 茂成さんご友人)
特許業務法人ネクスト
代表パートナー 弁理士 田中 裕人さん

藤田医科大学 名誉教授
医学部耳鼻咽喉科

西村 忠郎さん
(名古屋栄R.C)

ピクチャー

柳澤 幸輝さん

ニコソックス

本日は卓話やせていただきます。
よろしくお願ひします。

名古屋栄R.C 西村 忠郎さん
田中さん 入会お待ちしています。

西村先生、卓話よろしくお願ひいたします。
松本 哲朗
西村様、今日は卓話よろしくお願ひします。
杉本 忠夫

「睡眠時無呼吸症候群」聞きたかったです。
杉浦 令淑
毎晩CPAP(シーパップ)にお世話になってます。
小澤 幸男

西村さんようこそ。今日はありがとうございました。
木村 光徳
西村先生、卓話よろしくお願ひします。
吉田 明夫

川合 美幸・春日井和良
田中裕人さん、名古屋大須ロータリークラブへようこそ！
鬼頭 茂成

田中裕人さん、ようこそ！ロータリークラブへ。
丹下 富博・大上 晃延
高田 知史・竹林 正人

あたたかい冬が続いておられます。
荻葉 賢一
昨日、東京上野の森美術館にてフェルメール展に行ってきました。

24日の猿投の森法人会員デー、14名の方にご参加いただき、無事終了しました。ありがとうございました。
吉田 隆彦
前田 隆久

すっかり無沙汰でした。

名古屋市の技能功労者、仏壇の部で市長表彰してもらいました。西村先生卓話よろしくお願ひします。
内藤 明

岡田さんありがとうございます。
柴崎 正将
家族忘年会ご参加よろしくお願ひします！
林 順治

尾上 昇

会長挨拶

松本 哲朗



12月1日午前10時から、4K・8Kの実用放送が始まります。2020年の東京オリンピックにむけて普及させたいというのが狙いとなります。

今回の4K・8KはBS5・110度の衛星放送です。4K・8Kの「K」はキロ、1,000のこと、4Kは横3,840×縦2,160画素で、横の画素数のおよその数字を取り4K、8Kも横7,680×横4,320の8Kです。

BSデジタルは1,920×1,080で、Kと言えば2Kになります。4Kは2Kの横2倍縦2倍で4倍の画素数、8Kは4倍4倍で16倍の画素数で大画面でも鮮明に見られます。

他の特徴としては、広色域化で実際の色にくっつき、画像の高速表示で現行の1秒間に30コマから最大120コマとなり、スポーツなどの早い動きもぼやけずスムーズ、階調表現も1,600万階調から10億階調とカラーレーションも滑らか、輝度もすごしの明るい暗いの変化も明確に表現します。テレビ放送だけでなく医療、美術にも活用できます。

今回新たに左旋回(左旋)の電波を使って空きチャンネルの18チャンネルが増えます。通販で社WOWOWなどNHKの8Kですが、この左旋回(左旋)の放送を視聴する場合、左右対象のアンテナへの付け替えや、テレビまでのケーブル、分波器等の機器も電波漏れ等に対応したものが必要になります。

当初は世界遺産などの番組が多いと思いますが、年末の紅白歌合

戦は4Kで臨場感のあふれた別力
ソットの放送が予定されています。
地デジは建物や山など電波障害
が多くまだ無理ですが、技術が進
んで地デジで4K放送が始まれば
普及は早く、4Kが当たり前にな
る気がしています。

卓話



「大きいほど危険な眠気」
「睡眠時無呼吸症候群」

藤田医科大学名誉教授・
医学部耳鼻咽喉科

西村 忠郎さん
(名古屋大学)

睡眠時無呼吸症候群 (sleep
apnea syndrome, SAS) は
1976年、ギルミノール教授(米國
スタンフォード大学)により、7
時間の睡眠中に10秒以上持続す
る無呼吸が30回以上認められる
ものとして定義されています。

無呼吸には中枢性、閉塞性(末
梢性)、混合性の3型ありますが、
そのうちの約8割が閉塞性であり、
鼻腔、口腔、咽頭、あるいは喉頭な
どに原因が一つあります。

閉塞性SASでは、大きなび
きが必発であり、SASといびき
との関係は密接です。また、SAS
では睡眠中、大いびきをかいてい
て熟睡しているように思われても
実際には睡眠が分断され、眠りが
浅いのが実状です。従って、日中
睡魔(しばしば襲われ、仕事に支
障をきたしたり、交通事故の原因
となる)こともあります。

さらに、SASを放置すると高
血圧症になったり、心筋梗塞や脳
梗塞のために寿命を縮めることも
明らかになっています。

本日は、最初
にNHKで以前
に私が出演した
「だめしてカッ
テン」体の赤信
号、いびき解消
法の一部をV
TRでご覧いた
だきます。次い
で、SASの起
きのメカニズム
原因、症状、診断
についてお話し
最後に治療およ
び予防について
述べます。



藤田保健衛生大学 教授
西村 忠郎さん

①SASの原因

全身的原因としては肥満、飲酒
過労、心不全、腎不全、代謝障害な
どがあります。局所的には鼻疾患

(鼻茸、鼻アレルギーなど)、咽頭
疾患(扁桃肥大、アデノイド、両声
帯麻痺など)、口腔・下顎疾患(小
顎症、巨舌症など)

②SASの症状

昼間の症状としては居眠り、早
期の頭痛、疲れ易さ、根気の無さ
記憶力減退など。
夜間の症状は毎晩の大いびき、
呼吸停止、悪夢、夜尿(小児)など。

③SASの診断

問診、全身及
び局所所見、睡
眠ポリグラフ
(SASの有無
程度)、動的M
Rと上気道内
視鏡(狭窄部位
診断)

④SASの治療

手術的治療
(鼻茸切除、下
甲介切除、扁桃
アデノイド摘除
口蓋形成術など)
と保存的治療
(鼻から陽圧を
加える、いわゆる
nasal CPAP
療法と歯科
装置を用いる方
法)に2大別さ
れます。



部位	治療法
鼻腔(鼻茸、下甲介肥大など)	鼻茸切除術、下甲介切除術
鼻腔(小児)	アデノイド切除術
軟口蓋(全周型)	UPPP
nasal CPAP	鼻後挿入術
口蓋扁桃(高度肥大)	レーザー正中部分切除術(LMG)
舌根部	中間性SAS 肥満(CPAP使用困難例)

OSASの血圧への影響		
OSASで夜間連続血圧測定し得た症例	101例	
手術治療し、手術前後の夜間血圧を検討し得た症例	52例	
52例中、術前に高血圧と診断し得た症例	30例(57.7%)	
	術前	術後
AHI ≥ 50の症例	17例	2例
夜間血中酸素飽和度 ≤ 40	23例	5例
血圧変動値 ≥ 40 mmHg	25例	2例
安静時収縮時血圧	144 ± 3%	124 ± 14%
	91 ± 13 mmHg	77 ± 9 mmHg

⑤日常生活での予防法

- 体重減量
- 食事のカロリ
- リ制限、速歩など適度な運動、不規則な生活習慣の改善、過度のストレスを避ける
- 上向きより横向きで眠る。
- 毎日、大いびきをかき、睡眠中に呼吸が頻回に停止するときは医療機関へ。

麻雀同好会第41回例会
平成30年11月15日(木)
於 マージャンサロン東天光
優勝 小野 定男 さん
麻雀同好会は入会金はありません。
当日参加料7,000円です。
ただいま新会員募集中。ご入会のほど宜しくお願致します！

公共イメージ向上委員会
前田 隆久・杉浦 令淑
川畑 博敏・竹林 正人
*本文は、原則 頂いた原稿を転載しています。

12月13日(木) 例会の案内
例会参観 同日
家族忘年会
於 名古屋東急ホテル
「BAROCKの間」
18時00分より受付
18時30分より開会

12月20日(木) 例会の案内
クラブフォーラム
「地区補助金事業について」
国際奉仕委員長 渡辺 観永

12月27日(木) 例会参観 同日
みそか例会
*10時~15時の間に事務局まで商品を取りに来て下さい。
*品物は預かることができません。
*15時までには必ず受け取りに来て下さい。

事務局冬期休暇
ガバナ―事務所・ガバナ―エレクト
事務所・ガバナ―事務所分室
12月28日(金) 11月30日(日)
12月28日(金) 11月7日(月)
名古屋大須RCC事務局