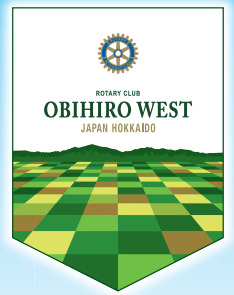




帯広西ロータリークラブ 第1984回例会 2013.2.14 会報



■RI第2500地区テーマ■

心と心、笑顔と笑顔、今奉仕のために行動を起こそう



■クラブ・テーマ■

学ぼうロータリー、訪ねようロータリークラブ

点鐘

古田副会長

ゲスト紹介

米山記念奨学生 カミングキード・キャサリンさん

2月結婚祝い、誕生祝い (中川芳明会員)

- ・結婚 三野宮会員、横山会員、古田会員
飯田会員、北川会員、久保(忠)会員
- ・誕生 久保(忠)会員、三野宮会員、江口会員
田中(利)会員、小谷会員、萱場会員

乾杯発声

堀 修司会員

2月結婚、誕生記念の皆さん、おめでとうございます。相応しくない話かもしれませんが、実は我が家の愛犬が12月末に亡くなり、先日2月9日が四十九日でした。翌日、妻がペットロスにならないためには新しい犬に愛情を注ぐことだと言って、子犬を連れてきました。子犬の誕生日が以前の犬が亡くなった翌日だったことから生まれ変わりだと言って、家族みんなが大喜びでした。今月誕生日を迎えられた方も、誰かの何かの生まれ変わりかも知れません。では、乾杯。おめでとうございます。

会長報告

古田副会長



川田会長は3回続けて欠席ですが、決して逃亡ではなくインフルエンザと出張によるものです。

さて、2月14日、今日はバレンタインデー、そして、私の結婚記念日でもあります。かねてよりお願いをしております4月、高松RCへの訪問ですが、現在36名の参加となっております。目標40名まであと4名です。どうぞよろしく願いいたします。

2月は「世界理解月間」です。起源は最初のロータリー例会が行われた1905年2月23日を記念したもので、現在、この日を「世界理解と平和の日」としているようです。この月間には「世界平和のために不可欠な理解と親善」を強調する例会プログラムや特別な活動に着手することが求められています。当地区でもその一環として、先日の合同例会で進藤教授に「グローバルな視点から見た地域」

という講演をいただきました。

話題が変わりますが、先日、ベトナムに行ってきました。いま、「チャイナ・プラスワン」、つまり中国に過度に集中した生産拠点のリスク回避をしようということで東南アジアが注目されています。カンボジア、ミャンマー、ベトナムなどに中小企業が進出しています。ベトナムの賃金は日本の約20分の1、月1万円ほどですが、労働争議も少なく、安定した労働環境にあるそうです。その状況を見ようということで行ってきたのですが、現地で話を伺い、工場見学などをして印象に残ったことは、今は貧しいけれど、どんどん経済成長している国の熱気、人々の情熱、熱意、活気です。世界理解のためにはインターネットをはじめ色々なツールがあるけれど、やはり、実際に出かけて行って肌で感じる事が一番と思います。それで学んだことが自分の血となり肉となるのではないかと思います。そういう行動を通じて、国際親善、平和、世界中の人々の相互理解を探求し続けることが必要なのだと感じております。

会務報告

大友幹事

ニコニコ献金

谷脇親睦活動委員長

古田副会長 三度目の会長代理を務めます。

佐々木嘉晃健康増進委員長

今日の例会担当です。

増井信也会員 卓話を行います。よろしくお祈りします。

川上哲平会員 ゴルフ同好会沖縄遠征で優勝と準優勝。森緑会ゴルフ宮崎遠征にて難コース宮崎レイクサイドゴルフ場で39回目のエージシュートを達成。スコアは77でした。

久保忠正会員 当クラブの銘酒会第2回が「正次郎」で開かれます。お越し下さい。

北川勝啓会員 本日、ゲストのキャサリンさんからバレンタイン・チョコレートをもらいました。義理でも嬉しい。ありがとう。



2013年 2月 世界理解月間

ニコニコ 献金	2月14日	16,000円
	累計	441,000円 (2月14日現在)



会長 川田 章博 副会長 岡田 武穂 会場監督理事 上垣香世子 発行：広報委員会
幹事 大友 広明 副会長 古田 敦則 プログラム委員理事 河西 智子 委員長 鈴木 享 (副)本田美喜男



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

◆プログラム

佐々木健康増進委員長

川田会長から言われていることがあります。本当に健康を考えるためにはインパクトがある、不安を抱くような話しこそ効き目がある。今日はそれに沿った卓話になります。

佐々木委員長の活動方針「健康寿命を延ばし介護寿命を減らすためのヒント」になる例会を、ということで、今回は認知症の話です。

・認知症とは

一部遺伝性もあるが、ほとんどは突発性、誰もがかかる可能性がある病気。原因については全てはわからず、治療しても完治は望めない。高血圧や糖尿病と同様、生活習慣との関連があるとの報告が多数ある。

・認知症の定義

一旦正常に発達した知能が低下した状態を言う。
かつては痴呆症と呼ばれたが現在では「認知症」が使われている。

・認知症の患者数

日本で介護が必要となった主な原因をみると、平成22年の統計で一番多いのが脳卒中で、認知症は2番目。患者数は1995年では126万人で65歳以上の有病率が6、9%。2020年の予測 患者数292万、有病率も8、9%まで増加。

・認知症の症状

中核症状と周辺症状の2つに分かれる。

中核症状・・・ほとんどの患者に共通して出る症状。記憶障害、時間や場所などが分からなくなる見当識障害、計算能力の低下、判断力の低下、失語、失認、失行など。

周辺症状・・・患者によってあったり、なかったりする症状で、これらの有無で、実際の介護の大変さが変わってくる。幻覚・妄想、徘徊、異常な食行動、睡眠障害、抑うつ、不安・焦燥、暴言・暴力、不潔行動、性的羞恥心の低下などがあり、診断は症状などを聞く問診、神経心理検査いわゆる知能検査、MRIなどの画像を参考にし総合的に判断する。

・認知症の種類

アルツハイマー型をはじめ、いくつかある。(表3参照) 脳外科的な手術が必要なものとして、水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、外傷などがある。

・頻度

アルツハイマー型が50%、脳梗塞や脳出血などが原因である血管性の認知症が20%程度。最近、レビー小体型というのも意外と多く注目されている。

・アルツハイマー型認知症

認知機能障害の近時記憶障害が特徴的。つまり、昔のことより最近のことについての記憶力が悪くなるということ。また、妄想、うつ状態、意欲低下などが高頻度に認められる。具体的な症状の進行パターンとして意欲低

認知症の中核症状

- ・記憶障害
- ・見当識障害
時間・場所などがわからない
- ・認知機能障害
計算能力の低下・判断力低下・失語・失認・失行など

下などが高頻度に認められる。具体的な症状の進行パターンとしては、初期は記憶力低下で始まり、学習障害、失見当識、感情の動揺があるが人格は保たれ愛想も良い。中期には、外出先から帰宅できないことが多くなり、周囲に無頓着、徘徊や夜間せん妄なども認める場合がある。後期は摂食、着替え、意思疎通ができなくなり、小刻み歩行や前傾姿勢などの運動障害もみられ、最終的には寝たきりとなる。

・生活習慣について

魚に含まれるEPAやDHA（サプリメントとして市販されている）、それらの摂取、野菜果物やポリフェノールなどの摂取は認知症発症を抑制されている。魚を殆ど食べない人は1日1回以上魚を食べる人に比べ、発症率が5倍になるとの報告もある。

・運動習慣

早歩き程度の運動強度で1日30分以上週3回以上運動している人は、全く運動しない者と比べて、発症の危険が半分という報告もある。テレビ・ラジオの視聴、トランプ・チェスなどのゲームをする、文章を読む、楽器演奏、ダンスなどを行うと発症の危険が減少するという研究もある。

・脳自体に起こる変化

まずは脳萎縮。アルツハイマーに特徴的な変化として、大脳皮質（脳の表面）にアミロイドβ（老人斑）と言われる物質が沈着する。原因はまだ完全に分かっていないが、3つほど仮説がある。感染症仮説、アルミニウム原因仮説、インスリン分解酵素仮説の3つ。インスリン分解酵素仮説が現在最も有力で、盛んに研究されている

・インスリン分解酵素仮説

インスリンは血液中の糖分を分解する働きがあるが、食習慣や運動不足などで血糖が高い状態が続くと多くのインスリンが必要となり、またインスリンを分解する酵素も多く必要となる。

アミロイドβもインスリン分解酵素によって分解されるため、血液中のインスリンが多いとアミロイドβの分解まで手が回らず、アミロイドβが脳に沈着するという仮説である。それが基になり糖尿病とアミロイドβとの関連性が盛んに研究されており、糖尿病の患者にアルツハイマー型認知症の発症率が高いという報告も多い。

・薬の治療

アルツハイマー型認知症に対してアセチルコリンエステラーゼ阻害剤とNMDA受容体拮抗薬の2種類あるが、あくまでも進行を遅らせる効果しかなく、根本的な解決にはならない。周辺症状を抑えるために睡眠薬や向精神薬などを対症的に使うこともある。

・結び

結局、認知症は現在のところ一度発症すると治ることはないため、予防することが大事ということになる。また、その予防も生活習慣を改善するしかないと言える。認知症は患者本人だけの問題ではなく、家族を巻き込み、実際の介護の現場は本当に大変である。家族のためにも、今からでも予防に努めてはいかがでしょうか。

認知症の周辺症状(BPSD)

幻覚妄想
徘徊
異常な食行動(異食症)
睡眠障害
抑うつ
不安・焦燥
暴言・暴力(噛み付く)
不潔行動
性的羞恥心の低下

認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・血管性認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・内分泌、代謝系が関与するもの
- ・感染症や炎症が関与するもの
- ・脳外科的介入が必要なもの

<表3>認知症の種類

予防

結局は
生活習慣の改善
しかない



みんなで作ろう

帯広西クラブの広場

久保且佳 会員 「雪像づくり」



新年を迎えました。今年は、例年になく雪が多く、寒い毎が続いております。私にとって年頭のこの時期、いつもの年初めと違うことがあります。それは、氷祭りの作業がないことです。思い返しますと、20代のローターアクト時代、30代の青年会議所時代、40代の商工会議所青年部時代と20年以上この祭りに参加してまいりました。きっかけは、ローターアクトです。ローターアクトではこの祭りに参加して市民雪像を作ることが恒例となっていました。私が担当の委員長であった時、ろくな足場も組まず2メートルを超える雪像を深夜まで仲間と一緒に作りました。その年、帯広商工会議所会頭賞（実質2位の賞です）をいただきました。今となっては、重機などの道具ももたず人海戦術で深夜12時頃までよく頑張ったものです。最近では、そういう仲間通しの参加が少なくなっており、賑やかさに欠けて寂しい感じがします。そんな氷祭りも昨年をもって卒業しました。理由は、商工会議所青年部を卒業したことにあるのですが、最後のサプライズで仲間が私の顔の雪像を作ってくれました。友人の私邸で作成してくれたものですが、最後に最高のプレゼントをいただきました。久しぶりに泣けました。

内海仁司 会員 「十勝で19年」



今思い返せば日高山脈に魅せられておびひろ空港に一人降り立ったのが平成6年ですから、帯広に住んでもう19年目になります。東京での生き方に納得いかず自分らしくありたいと、本当に身体一つでした。知り合いも居なく十勝モンロー主義を感じていた所、昭和26年4月～27年3月生まれの家（兎龍会）にお誘い頂き、神田会員と知り合いました。当時帯広西ロータリークラブの会員増強委員長だった神田会員の紹介で西クラブに入会させて頂きました。平成15年の事ですから、十勝に来て9年目の事です。それからは雲が晴れるように順調な展開で、やっと十勝人になれた気がしました。知り合えば、こんなに住みやすい所は有りません。親友も出来ましたし、西クラブの皆様には色々な面で職業奉仕をして頂き感謝しております。本当に人の出会いは大事だなと思っております。仕事も平成22年より医療から介護の世界に身を置き、十勝の介護のお役に立てればと思っております。しかしながら、実家は東京で開業医です。父は91歳で現役ですし（仕事が趣味で、引退するといきなり認知が入りそうなので患者さんが来る限りは続けて貰っています。）母も85歳で元気なので親孝行の為、まめに実家に行き十勝の為に仕事を頑張るのが一番かなと思っております。

現在医療介護に置いて単に予算の問題で在宅誘導されておりますが、現実問題として在宅介護は非現実的（老老介護、独居老人等）であります。特別養護老人ホームも一杯で福祉の観点からも若者の就業対策からも生活住環境の観点からも、机の上の数字遊びではなく現場に立った思想のある行政を望みます。そういう意味で、皆様方に恩返しが出来たらなと思っております。

訪ねようロータリークラブ



清水ロータリークラブ

- 訪 問 日／25年2月7日
- 訪 問 者／神田龍一会員、柳沢一元会員
- 会 長／梶 竹征
- 幹 事／八木 誓
- 会 員 数／23名（うち女性会員2名）
- 本年、創立50周年を迎え、
6月1日に記念事業挙行の予定