

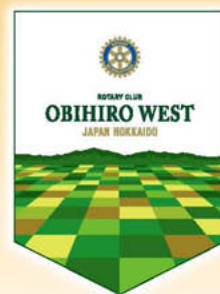


帯広西ロータリークラブ

第2041回例会

会報

2014.4.24



■RI第2500地区テーマ■

「讀えよう地域を!クラブを!会員(自分も)を!
ロータリーとの出会いに感謝!



■クラブ・テーマ■

「ロータリークラブに出席し、ロータリーを楽しもう」
(Attend at the Rotary Club, and let's enjoy a rotary)

会長報告

齊藤憲生会長

皆さん、こんばんは。会長報告をいたします。

担当例会も残り、今日を含めて残り9回。先日、次年度の第1回目のクラブ協議会5月8日と、案内が来ました。私の会長職の任期満了が近づき、私の心は晴れやかになる一方で、平田エレクトの表情が段々厳しくなります。



日曜日に、ノースランドで行われた地区協議会に出席して来ました。昨年、出席出来なかったので、1年遅れの勉強会、地区協議会です。次年度のRI、国際ロータリーは台湾のゲイリーCKホァン会長、2500地区の次年度ガバナーは帯広クラブの奥周盛さん。ガバナー方針が発表され、①ロータリーはシカゴで生まれ、始めは会員相互の互助組織と親睦、これではいけないと社会奉仕に力を注ぐ様になったこと②ロータリーのリーダーは、リーダーの独自性を生かしつつ単年度で変わり、クラブとして変わらない物も必要③公共イメージの向上④積極的な会合への参加⑤会員増強3%、現在2500地区2248名をいきなり2500名はハードルが高すぎるので、まずは3%と話されていました。

さて、今日・明日辺りから気温が高くなって行き、明後日、土曜日の予想気温は25度となっています。暖かくなって行くと、帯広・十勝は土日の度どこかでイベントが催されて、私、そんなイベントに行くのが大好きであります。

例えば昨年だと、生憎の雨模様だったとかちマルシェ、それから音更の山本商店主催のイタリアーノ・マンジャーレ、競馬場、そしてチロット音楽祭、私は浦幌生まれなので、毎年のように浦幌みのりまつりに行きます。昨年は、岩本恭生・山本リンダが来てましたし、3年前は松崎しげるが来ていました。“愛

のメモリー”、良かったです、今年は誰が来るのでしょうか。

ゴールデンウィークに少し骨休めに行きますが、いつも旅行本を購入します。今年は、当然、必要ないのですが、十勝帯広の本も購入してみました。

頭は、ガーデン街道、真鍋庭園・千年の森・紫竹ガーデン・六花の森、次は食材、銀の匙、競馬場、ばんば、幸福駅と愛国駅、そして、やはり豚井、牧場にラフティング等が掲載されていました。

IMで釧路の幹事とお話したが、現在の釧路の人口は18万人弱で、帯広は元気で羨ましいと話していました。色々なイベント、私は、十勝が帯広が元気になるのは大賛成であります。しかも有名人の歌が無料で聞けます。皆さんも色々で行かれたらどうでしょうか。

以上で会長報告を終わります。ありがとうございました。

会務報告

奥田頼昌幹事

①帯広南RC、4月28日(月)の例会は、休会と致します。

帯広東RC、4月29日(火)の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広RC、4月30日(水)の例会は、休会と致します。

帯広西RC、5月1日(木)の例会は、休会と致します。

帯広北RC、5月2日(金)の例会は、休会と致します。

帯広南RC、5月5日(月)の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広東RC、5月6日(火)の例会は、祝日のため休会と致します。

②帯広東RC、移動例会開催のご案内

日 時 5月13日(火)午後0時30分

場 所 東2条南18丁目火防線の遊歩道



ニコニコ 4月24日 6,000円
献金 累計 418,000円 (4月24日現在)

2014年 4月 雑誌 月 間



会 長 齊藤 憲生 副会長 佐藤 聡 会場監督理事 横田 幸宏 発行：広報委員会
幹 事 奥田 頼昌 副会長 石原 英樹 プログラム委員会理事 太田 豊 委員長 北川 勝啓 (副)森 房明



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

③帯広RC、夜間例会開催のご案内

日時 5月14日(水)午後6時
場所 ホテル日航ノースランド帯広

④帯広北RC・帯広東RC・音更RC、3RC合同植樹祭

日時 5月18日(日)午前10時
場所 北海道立十勝エコロジーパーク
※尚、帯広北RCは、5月16日(金)の繰下げ例会と致します。

帯広東RCは、5月20日(火)の繰上げ例会と致します。

⑤例会終了後、臨時理事会を開催致します。

委員会報告

ニコニコ献金

天野清一会員

親睦活動委員会

米田慶司会員

4月19・20日次年度帯広の地でPETS・地区協無事終わりました。いよいよ次年度も始まりました。今後とも宜しくお願いします。



増井信也会員

本日健康増進委員会担当例会です。よろしくおねがいします。

久保忠正会員

庭の千島桜が花ひらきました。例年より少し早い様です。

◆プログラム

今回で3回目の例会となります。先日、フリーアナウンサーのジャンボ秀克さんが心臓発作亡くされました。62歳だったそうです。同年代の会員も多いと思いますので本日のお話を聞いて、あらためて自分の健康を考えるきっかけとして下さい。

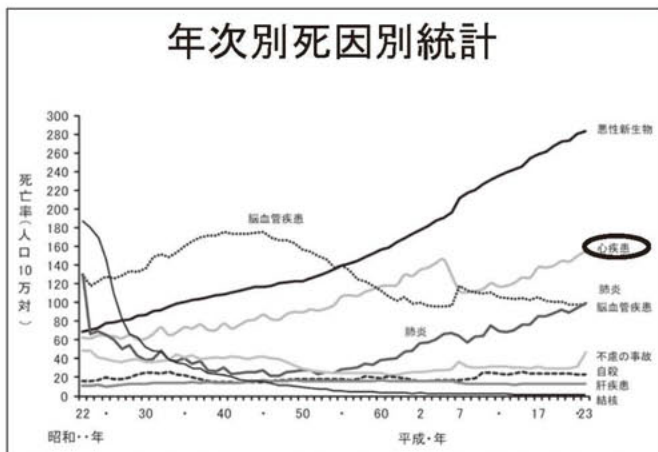
健康増進委員会 増井信也委員長



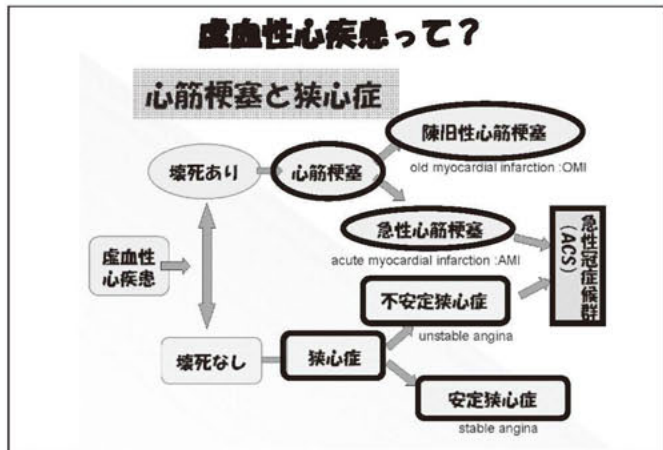
「働き盛りに多い心臓病～虚血性心疾患について」 丸崎 茂 会員



2年前の4月の夜間例会の日がデビューした日となり、ちょうど丸2年となりました。20年前に協会病院に来て十勝に来てちょうど20年になります。医者になってからは、27年、28年目となります。専門は循環器です。最近、突然死やテレビでAEDの話もありましたが、元気にいる方でも明日倒れたりすることもあります。誰でもそうなるわけではなく病気をほうっておく人がそうなるんだということを含めてお話をさせていただきます。という話からその後、パワーポイントにより、心臓のメカニズム、虚血性心疾患、心臓の検査、最近の治療方法、治療代、予防について症例なども含めてわかりやすく説明していただきました。



- 本日の内容
- 1.心臓の構造と働き
 - 2.虚血性心疾患とは
 - 3.心臓の検査
 - 4.心臓病(冠動脈)の治療
 - 5.心臓病の予防
 - 6.症例提示



狭心症とは？

一過性の心筋の虚血による痛みを示す疾患
一過性＝可逆性

心筋梗塞とは？

心筋の虚血により壊死に至る疾患
(不可逆性の変化)
不可逆性の虚血が心筋梗塞

狭心症の症状

- おもに運動時に、胸がしめつけられるように痛む
(安静にすると15分以内に収まる)
- 肩、左胸、首、上腹部などが痛む
- 息苦しさを感ずる
- 冷や汗、脂汗が出る
- 動悸やめまいがする

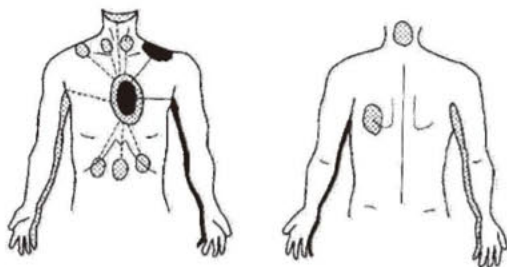
*硝酸薬（ニトログリセリンなど）を飲むと症状が治まる

心筋梗塞の症状

- 胸に強烈な痛みや圧迫感が長く起こるただし、糖尿病を合併している、痛みのないものもある
- 背中やみぞおち、肩、頭などの上半身のあちこちが痛むこともある
- 強い不安感や恐怖感が起こる
- 吐き気や嘔吐が起こる
- 顔色が悪くなる
- 手足が冷たくなる
- 冷や汗が出る

*硝酸薬（ニトログリセリンなど）を飲んでも効かない

狭心症の痛み



-典型的な疼痛放散部位
- ⊙.....非典型的ではあるが、頻度の高い疼痛放散部位

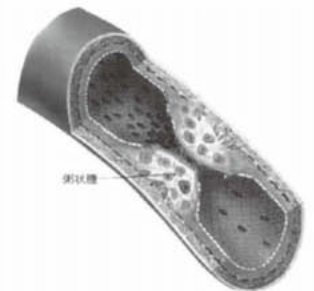
虚血の原因

動脈硬化

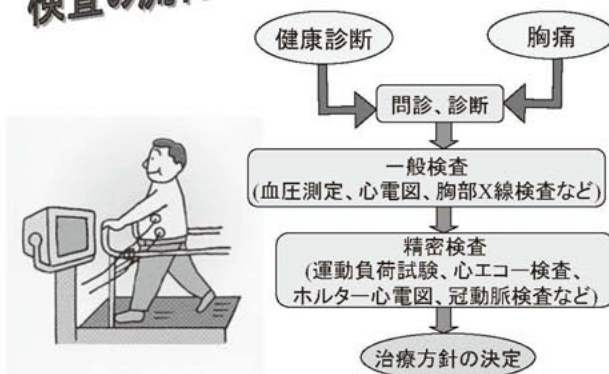
・動脈硬化は血管壁の内側に**脂質**が付着し、軟化して粥状の物質が貯留

・動脈硬化により内膜が肥厚し、血管**内腔を狭め**て、虚血性病変を起こす

・**プラーク**は時間経過とともに、繊維化、平滑筋細胞の増生、**石灰化**など、二次的変化を起こす

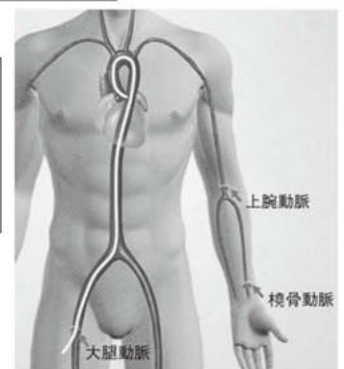


検査の流れ



冠動脈造影法(CAG)

腕や足の血管から心臓内に細い管(カテーテル)を入れ、カテーテルを通じて造影剤を注入することにより、冠動脈狭窄の有無が分かります。



治療の意義

何故虚血性心疾患の治療が必要なのでしょう？

- ・Q.O.Lの問題 (痛みの除去)
- ・心筋梗塞に移行させない (生命予後の問題)
- ・心筋梗塞の治療として (梗塞範囲の短縮)

虚血性心疾患の治療

- ①薬物療法
- ②カテーテル治療法
- ③外科療法

経皮的冠状動脈形成術

(percutaneous transluminal coronary angioplasty:PTCA)



POBA: plain old balloon angioplasty
PCI: Percutaneous Coronary Intervention

薬剤溶出ステント (Drug Eluting Stent)

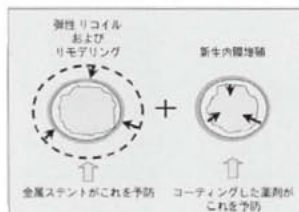


図5: 冠動脈インターベンション後再狭窄のメカニズム (左: 裸性リコイルとリモデリング (血管外径の縮小)、右: 新生内膜の増殖)

ステントが血管の収縮を抑え、薬剤を効果的にデリバリーすることで新生内膜の増殖を抑制し、再狭窄を抑制する。

心臓病の予防



狭心症を防ぐための生活とは?

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂質を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに病院へ
- 8 定期的に健康診断を受ける

共通する危険因子

1. 管理職 (ストレス)
2. 不規則な生活
3. 喫煙
4. 脂質異常症

症例 3 58歳 男性

- ・ 診断名 急性心筋梗塞
- ・ 既往歴 なし
- ・ 病歴 会社役員。

健診で脂質異常症は指摘されていたが放置。

H25.6.17就寝中の早朝 (AM4時頃) から胸部不快感を自覚し、1日中胸部症状は持続していた。翌6/18も症状持続するため当院受診。

心電図・心エコー検査にて、心臓の下壁梗塞と診断し、救急車にて厚生病院へ搬送。

血液検査: LDL-C 160 ↑・HDL-C 37 ↓・(L/H=4.3 ↑ ↑)

身長 165cm・体重 77Kg・BMI 28.3 (肥満あり)

喫煙あり (20本/日)。

心臓病を防ぐ食生活のポイント

- ◆ 1日3食、規則正しく
- ◆ 適正なエネルギー量を心がける
- ◆ いろいろな食品をバランスよく

生活習慣病別の注意点

高血圧

減塩を心がける (食塩は1日6g以下を目標)
コレステロールや動物性脂肪を控える
カリウムやマグネシウムの多い食品をとる

高脂血症

コレステロールを控える
肉より魚を多く食べる
食物繊維をたっぷりとる

肥満

食べ過ぎやコレステロールのとり過ぎに注意
濃い味付けを控える
外食や夜食・間食を控える

糖尿病

決められたエネルギー量を守る
さまざまな食品をバランスよくとる
甘いものは控える

[お知らせ]

※4月のロータリーレートは、1ドル=102円です。

※次週プログラム予定

5月1日 (木)「休会」

5月8日 (木)「今年度活動報告及び次年度役員紹介」

(新世代奉仕委員会)

帯広RAC 会長 浜野祥一様 他