



The Hitoyoshi Rotary

人吉ロータリークラブ

通算2874回 第24例会
2015年12月25日
毎週金曜日

世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world

2015-2016年度 R | 会長
K.R. "ラビ" ラビンドラン

人吉市九日町30・清流山水花 あゆの里 ☎@2171

例会場 事務局

清流山水花 あゆの里内 ☎@6665 ☎@6505

[URL] <http://hrc.mond.jp/>

[E-mail] hitoyoshi-rc@mocha.ocn.ne.jp

2015-2016年度 人吉ロータリークラブテーマ

ロータリーの贈り物を届けよう

— 先ずは自分自身に
そして周りの人達に—

本日の進行 (目次)

会長の時間 P1
幹事報告 出席率報告 P2
地区委員委嘱状伝達 会務報告 P2
パスト会長卓話 小林清市会員 P2~4
ニコニコ箱.R財.米山.奨学金カード P4

点 鐘 延岡研一会長
歌 唱 ッグリーダー 石蔵尚之委員長
国 歌「君が代」
R S「それでこそロータリー」
司会・進行 葉山稔洋プログラム委員長

会長の時間

会長 延岡研一

今年最後の例会、2015~16年度の折り返しとなる例会です。

過ぎてしまえば、早いような遅いような半年でした。前回例会でも話しましたが、本田年度も助走期間に入り、先週月曜には本田委員長主催でクラブ戦略計画委員会を開催し、次年度の運営について、主要な部分である60周年や主催するIMなどについて議論がなされました。

クラブ細則第7条第2節に「クラブ戦略計画委員会は、今までの活動内容やクラブの体質・方向性を見直して現状を把握し、クラブを強力にサポートするものとする。また、人道的奉仕の重点化と増加、公共イメージと認知度の向上についても積極的に計画するものとする」とあります。

クラブ戦略計画委員会は2013~14年の渡辺年度に組織され、次年度会長が委員長となつての委員会です。その中で委員会の目的にある、「クラブの現状を把握しサポートすること。人

道的奉仕の重点化と増加、公共イメージと認知度の向上についての積極的に計画すること」について次年度会長としての問題提起や提案・提言が何らかの形で事前に会員に伝わることはいいことだと思います。

因みに、鳥井年度の人吉RC奨学基金設立、本年度の会費の値上げや知的障がい者陸上競技大会開催についてもその前年度の戦略計画委員会から提案・提言をされており、その目的に合致したものであったと思いますし、また会員に対する早い時期からの意識付けができたのではないのでしょうか。

今年度のクラブ戦略計画委員会も次年度そしてそれ以降に向けて、今年から来年の干支に因んで、「未来に向けて物申す」の気概で提言して頂ければと思います。

さて、今年一年、国内外でも色んなことがありました。

人吉では、日本遺産登録もありましたが、何と言っても松岡新市長の誕生でしょう。掲げた公約の白紙撤回など厳しい船出となっているようですが、人吉を預かったからには、寝食を忘れて頑張っていたいだきたいと思います。来年の松岡市政に期待するところです。

ニュースバリューとしてはいいニュースより悪いニュースの方が価値が高いものですが、やはりパリでの同時テロを代表としたIS関連でしょうか、難民問題、有志連合による空爆と報道されなかった日がありませんでした。年が明けてもどうなるか、解決の糸口は見いだせていませんし、日本も対岸の火事で収まらないかもしれません。来年は伊勢志摩サミットもあり、対策は急務ですが、何らかの解決策を期待するばかりです。

お隣中国の地滑り、この前の大爆発もですが、桁が違い過ぎて、ある意味勝てる気がしないのは私だけでしょうか。

幹事報告

幹事 水野虎彦

【連絡事項】

- ・来週1月1日(金)の例会は定款第6条第1節に基づき取り止め
- ・1月第1例会は8日(金)18:30～新年会
例会前18:00より定例理事会(別室にて)
- ・事務局休み12月29日～1月5日まで
- ・ロータリー米山記念奨学会学友会設立記念
パーティーの案内
日 時;平成28年2月7日(日)17:00～
場 所;ANAクラブ サザンホテル熊本ニュースカイ
米山記念奨学会委員会山賀委員長へ
- ・日田中央RC創立40周年記念式典案内
日 時;平成28年4月23日(土)18:00～
登録料;会員12,000円、家族8,000円

【回覧物】

(7/25)管理運営・職業奉仕セミナーレポート

【ガバナーエレクトより】

国際ロータリー第2720地区2016-2017年度
地区出向者委嘱状 伝達式

- ・表彰委員会委員 中川貴夫会員
- ・危機管理委員会委員 安達玄一会員
- ・熊本第六グループガバナー補佐幹事
水野虎彦会員

出席率報告

委員長 漆野智康

会 員 数	63名	本日の出席率	
出席免除	3名	76.66%	
欠席者数	14名	12/11出席率	76.67%
出席者数	46名	補 填 数	0名
免除会員出席者数	0名	修正出席率	76.67%

- *届け出欠席 大野・内藤・中村・村田・大賀・有村・田上
川越・宮原・新堀・戸高・尾上・堀川・外山
*出席免除会員(b) 増田, 愛甲, 釜田

会務報告

【親睦委員会】

副委員長 馬場貞至

親睦委員会から再度お願いです。1月8日開催の新年会でオークションを行ないます。お一人3000円程度の品物の提出を当日までをお願いします。出来ない方は3000円現金で頂きます。宜しくお願いいたします。

【親睦 ゴルフ愛好会】

担当 塚本哲也

12月忘年ゴルフ案内

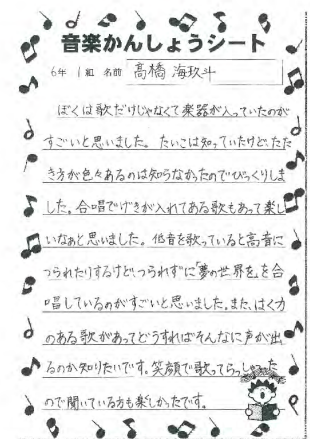
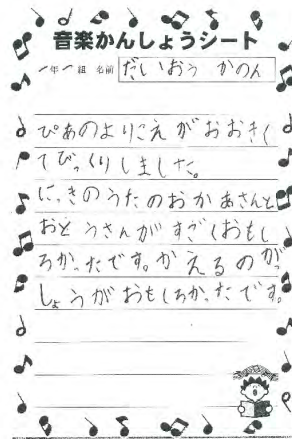
12月27日(日)球磨カントリー倶楽部
スタート8時38分(8時集合)

【青少年育成委員会】

委員長 井手富浩



去る10月16日心の豊かさプロジェクト『SKカルデラ男性合唱団出前音楽祭;人吉市立西小学校』の感想文集が先日送られてきましたので紹介いたします。



【パスト会長卓話】

認知症にならないために

小林清市会員



先日来、パスト会長卓話の依頼を受けていましたが、12月は疾病予防と治療月間とのことですので、認知症(アルツハイマー型認知症を中心に)の話をしてみたいと思います。

はじめに、日本の老年人口の流れ及びいつ頃から認知症のことが世間に注目されるようになったのか振り返ってみます。

1970年(昭和45年)大阪万国博覧会が開かれ、アポロ宇宙船が持ち帰った月の石が話題になりましたね。この年、日本の65歳以上の老年人口が総人口の7%に達し、日本は高齢者国となりました。当クラブの戸高克彦会員が生まれた年です。1972年(昭和47年)「光惚の人」有吉佐和子著が出版され高齢社会問題がマスメディアに取り上げられるようになった年です。漆原智康会員が誕生しています。その後老年人口比率は平成17年20%、同24年24.1%、同25年には25%とついに超高齢社会に突入しました。そして日本の認知症患者総数は、平成25年厚生労働省の認知症有病率調査で462万人という推計値が示されております。これは高齢者人口の3000万人の15%に相当します。さ

らに驚くべきは95歳以上の8割が認知症という有病率の高さでした。

認知症は5歳長生きするごとに、有病率がほぼ倍増する、老化に密接に関係した病気である。つまり長生きすればするほど、認知症のリスクが高まることです。長生きと認知症はセットになっているのです。私達の住んでいる球磨人吉地域にあてはめてみます。平成27年10月1日現在、郡市の65歳以上の人口は30,965人ですので、(その15%)実に4,645人が認知症患者と推測されます。これは相良村の総人口4,497人に匹敵する数字です。日本は医療の急速な進歩や衛生環境の改善が長寿化を押し進めたのですが、老後を幸せに過ごせる社会インフラが追いつかず、老後破産、老後漂流と称される世の中になっているのが実状です。

さて、認知症とは何ぞや? 「脳の病変によって、記憶や実行機能、視覚認知など複数の認知機能が後天的に低下し、社会、家庭生活に支障をきたすようになった状態」と答えるのが模範解答です。2013年に米国精神医学会が精神障害の診断と統計の手引き第5版DSM-Vを出版し、そこには「(精神疾患や意識障害ではなく)独居に手助けが必要なレベルにまで認知機能が低下した状態」と定義づけています。認知症は病名でなく「認知症を引き起こす様々な病気の総称」として使われています。病気になり、脳の一部の機能が失われても、ほとんどの機能は正常に保たれており、自立した社会生活を長く持続している方も沢山います。認知症=絶望ではないことを断っておきます。「痴呆」という言葉を「認知症」と言い替えたことで受診率が向上し、早期診断、早期治療が進みましたが、まだまだ「誤解」と「偏見」は改善されていないのが現状です。

では、認知症の原因となりうる病気にはどんなものがあるでしょう。

①根本的には治療が困難な病気

アルツハイマー病、ピック病、レビー小体病、ハンチントン病、脊髄小脳変性症などの変性疾患

②予防が重要な病気

多発性脳梗塞、脳出血、ビンスワンガー病など脳血管障害

③治療が可能な病気

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの脳外科的疾患、甲状腺機能低下症・ビタミン欠乏症などの代謝性疾患、脳炎・髄膜炎などの炎症性疾患、廃用性疾患

上記以外にも沢山の病気がありますが、私達臨床医が日常の医療現場で出会う主要な認知症は、次の認知症です。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前

頭側頭型認知症で四大認知症と言われています。中でもアルツハイマー型認知症(以後ADと略)が60~70%を占めています。

ここで代表的認知症であるADについて簡単に説明します。ADは、物忘れでいつとはなしに発症し、徐々に認知機能進行を特徴とします。初発症状として記憶障害と見当識障害。若年性ADでは視空間失認が出やすい。つまり対象物の位置関係や大きさ、遠近感の目鼻や目測の障害のため、車の運転ではあっちこちに車体のキズが出来る。アセチルコリンその他の神経伝達物質の減少、アミロイドベータ蛋白の沈着(老人斑)、神経原線維変化(タウ蛋白)、シナプス変性、神経細胞死などの病理所見が見られます。画像所見では、海馬領域・頭頂葉の萎縮、脳血流低下が後部帯状回、頭頂葉、海馬領域に見られます。

ADの治療は現時点では根本的なものではありません。現在3つの内服薬と1つの貼付剤が発売されていますが、いずれも認知症の進行を一時的に抑える効果はあるものの根治薬ではありません。現状のところ、今後20年は完治薬の出現は望めないものと考えます。

認知症の根治薬なければ、予防するしかありませんね。ここから認知症予防はAD予防を念頭に置いて話します。

AD患者の多くは、何らかの生活習慣病を合併しており、ADと生活習慣病は深い関係があることが多数報告されています。とくに高血圧、糖尿病、脂質異常症は血管老化及び代謝老化を介してADの病態を修飾することが知られています。そこで、血管危険因子(上記三つの疾患に喫煙、動脈硬化性疾患)の治療がADの進行抑制に期待がもてますね。

ADの予防には、これまでの研究成果から次の7つの危険因子の影響を減らすことが有望とされています。すなわち①喫煙②運動不足③低い教育水準④中年期の高血圧症⑤糖尿病⑥中年期の肥満⑦うつです。これら危険因子を軽減しAD予防のためには①幼少期からの長い学問期間②高血圧に対する適切な降圧③運動④栄養⑤睡眠などに注意する。生活習慣病の原因の2/3は食生活と運動にありますので、食生活の改善と運動不足の解消と



もに喫煙・うつリスクを減らすことがADの予防効果の向上につながるものと考えます。

話が総花的になりすぎたようです。私なりの予防対策をまとめてみます。

認知症(AD)の予防対策

- **パーソナルコンタクト**
 - ー ひとり暮らしの回避
 - ー 仕事以外の活動(趣味、家族・近隣・友人との交流)
- **運動**
 - ー 有酸素運動(脈拍100-200/分、30分以上、3回/週以上)
 - ー ジョギング、ラジオ体操、高齢者用筋トレ
- **文化的活動**
 - ー 読書、新聞、ゲーム(トランプ、チェス、オセロ、麻雀、将棋、囲碁)
 - ー 楽器演奏、ダンス、博物・美術館、俳句、日記、料理、旅行、園芸、パソコンなど趣味、生き甲斐を！
 - ー おしゃれに気をつかう！
 - ー 頭を楽しくつかう！
- **栄養**
 - ー 腹八分目、禁間食が原則
 - ー 魚、納豆、豆類、緑黄色野菜、キノコ、海藻、ヨーグルト、甘物、油物、塩分を控える
 - ー こまめな水分摂取、適度のアルコール
- **生活習慣病予防と治療**
 - ー 禁煙、禁深酒、禁夜食
- **睡眠リズムを調整**
 - ー 定刻起床、起床時日光浴、昼食後の20分間の昼寝

あれこれ無理だと思う方はとにかくこまめに運動だけはして下さい。

最後に。はじめに話したように、加齢が認知症の引き金になります。年をとらねば認知症になりません。生活習慣病を予防、克服すると健康になり、長生きする。長生きすると認知症になりやすい。

従って、認知症にならない方法は80歳以上長生きしないことです！

「老後の生活に必要なものは？」

教育：今日行くところがある

教養：今日用事がある

以上。

【ニコニコ箱委員会】 委員長 永尾禎規

- **延岡会長** 小林先生、お忙しい中、卓話ありがとうございました。今回のニコニコカードから人吉RC奨学基金もあります。よろしくお願ひします。良いお年を！！
- **村田会員** 本年最後の例会なのに仕事の関係で欠席させていただきます。皆様に本年最後のごあいさつができず申し訳ありません。本年1年お世話になり有難うございました。良いお年をお迎え下さい。
- **伊久美会員** ロータリ一年度の半分を過ごしました。私自身可もなければ不可もありません。たゞ体調不良でした。
- **原田会員** 先週の望年会、多くの会員の皆様にご参加いただき、又盛り上げていただき誠に有難うございました。新年会も宜しくお願ひします。奥様とのデュエットも募集しています。
- **岩本会員** 先程、小林病院の駐車場へ3分間停めたから先生に言いましたら1,000円を請求されました。払いたくないので「ごめんね」カードにして払います。認知症になればこのような請求をするのです。

【R財団委員会】

- **葉山会員** 小林パスト会長には、お忙しい中に卓話を頂きありがとうございました。奥様から「外来の患者さんが多くて」と事務局にお電話があった時、どうしようと慌てましたが良かった良かった。
- **延岡会長** 同上

【米山記念奨学委員会】

- **伊久美会員** 米山奨学会に特別寄付をします。
- **延岡会長** 同上

点 鐘 延岡研一会長

