



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011-2012 年度

広島北ロータリークラブ週報

2012年2月16日発行 Vol. 1302

国際ロータリー会長 カルヤン・バネルジー氏
国際ロータリーテーマ
こころの中を見つめよう 博愛を広げるために
Reach Within to Embrace Humanity

■会長 高原 宏之 ■幹事 栗屋 充博
事務局 広島市南区松原町 1-5 ホテルグランヴィア広島 6F
TEL 082-506-0050 FAX 082-506-2530
E-Mail hnrc@world.ocn.ne.jp URL http://www.hnrc.jp/
例会場 ホテルグランヴィア広島 広島市南区松原町 1-5

■本日の例会 2012年2月16日(木) 第2075回
ロータリーソング 「手に手つないで」
来客紹介 ローター-家族親睦委員会
会長時間
幹事報告
委員会報告
ニコニコ箱
卓話時間 『夢のなでしこリーグへキックオフ』
NPO 法人 横川スポーツカルチャークラブ
副理事長 水戸川 旭 氏
事務局長 西村 正 氏

前回例会 2012年2月9日(木) 第2074回

ロータリーソング 「われらの生業」
来客紹介 ローター-家族親睦委員会
連続出席表彰
会長時間
幹事報告
委員会報告
ニコニコ箱
卓話時間 社会奉仕委員会担当
『認知症を知らう』
よしなが神経内科クリニック
院長 好永 順二 氏

連続出席表彰



14年 岩森会員
36年 久永会員



会長時間 会長 高原 宏之

本日は社会奉仕委員会の担当で、吉永順二先生の卓話があります。先週の土曜日(2/4)には、リーガロイヤルホテル広島で開かれました広島RCの創立80周年記念式典に栗屋幹事と共に参加しました。そこで「今を生きる力」と題しての五木寛之氏の講演を聞く機会に恵まれましたので、その一部を報告します。私達を取り巻く現代社会は複雑怪奇になってきています。そこで、日常生活において「こころの持ち方の大切さについて」の一時間

の貴重な講演でした。平成23年の日本の漢字能力検定でも発表された一文字は「絆」でしたし、現代の社会に求められているのは、人の絆、兄弟の絆、組織の絆、クラブ同士の絆で、これらの絆によって支えあって社会は構築されているとの解説でした。日本の近年憂うべき社会問題に「自殺」という現象があります。ここ数年間、年間36,000人を継続しています。その数は、国際的に見ましても、恥ずべき数字だと思われますし、それらの対策には2兆7000億の金が費やされるとも言われています。高い自殺率の背景には、バブル崩壊後の日本社会の急激な変容があります。年功序列型の終身雇用の崩壊や成果主義から、勝ち組・負け組といった言葉で表されるストレスの強い社会への移行もあるのではないのでしょうか。旧ソ連諸国の高自殺率も共産主義が崩壊し、競争主義の市場社会へ移行していく中で、国民が不安定な社会から非常に大きなストレスを受けている為と思われます。金子みすゞの「生きていること生きていくことでそれはつらいけどそれは大切なんだよ」の一説も披露され、80才の年齢を感じられない、若々しい声での講演でした。又、そのあとの記念式典では、広島RC上田宗問会長から、広島RCの発展の経過について解説があり、湯崎英彦広島県知事、松井一實広島市長の来賓祝辞、ガバナー田村泰三氏、大阪RC会長水野昭人氏の来賓祝辞に続き、この度の80周年記念事業として金城一国斎氏のモニュメントを広島駅に寄贈、東日本の復興を願っての寄付金などの記念事業の発表がなされ、式典は厳粛なうちに終われ、晩餐会では、横山晴明氏の小鼓の下で栗谷明正氏の謡曲並びにアトラクションでは Q. T. Honey のアカペラのライブを楽しむことができました。互いの健康と、列席された会員諸兄の今後の発展並びに互いの協調を祈念し、散会となりました。以上、先週末土曜日の出来事をお伝えし、会長時間といたします。

幹事報告 幹事 栗屋 充博

- * 京都伏見RC震災復興支援事業「東日本大震災復興祈願の夕べ」について
- * 宮城県漁業協同組合大谷本吉支所よりお礼状
- * 次年度ロータリー手帳の予約を受付けます。1部630円
- * ロータリーの友(BOX配布)
- * 京都伏見RC東日本大震災復興支援事業(BOX配布)

委員会報告

- 会報IT委員会 杉町会員
- * 2月は世界理解月間です。その関連記事を紹介します。横組み
 - P5-9「世界に羽ばたく」
 - P26 「Eクラブが存在する理由」
 - P37 「ロータリアンのための持続可能性入門」

P33 「公益財団法人」

縦組み

P3「新たな国づくりに向けて」

P7「家業を守る ん～まいもの屋の親父」

他にもご紹介したい記事が沢山ありますので、皆さん是非ご一読ください。

財団プログラム委員会 山下正司委員長

*岩森会員よりローター財団に対し\$1,000-の寄付を頂戴しました。また、ローターカードをお持ちの方は是非使ってください。

社会奉仕委員会 山下江委員長

*東日本大震災復興支援事業の報告と礼状披露

次年度幹事 山内会員

*例会終了後、被選理事会を開催します。

ニコニコ箱

ニコニコ委員会

【自主出宝】

高原会員・大之木会員・粟屋会員・岡部会員・合田会員

好永先生、本日はお忙しい中、当クラブにお越し頂きありがとうございます。後ほどの卓話、楽しみにしています。

山下江会員・島本会員 好永先生、本日は卓話を楽しみにしております。よろしく願いいたします。

榎殿会員 好永先生、ようこそ我が広島北RCへお越し下さいました。本日の卓話を楽しみにしています。

水野会員 好永先生、本日は卓話有難うございます。最近ゴルフはいかがですか。一緒に医師会の理事をしていた頃が懐かしいですね。

久永会員 連続出席36年、ローターの皆様、家族に感謝。年齢相応の体になりましたが、健康に留意して頑張ります。

岩森会員 連続出席14年の表彰ありがとうございます。

伊藤会員 妻の誕生日に花を頂きありがとうございます。「ずっと広島に居たら」と言ってくれます。ローターのお蔭で夫婦の絆が深まりました。

炭田会員 仕事の為、早退します。申し訳ありません。

当日計 13,000円(内、web5,000円) 累計 825,000円

★=10,000円 ☆=5,000円 ◆=3,000円 ◇=2,000円

卓話(社会奉仕委員会担当)

『認知症を知ろう』



**よしなが神経内科クリニック
院長 好永 順二 氏**

アルツハイマー型認知症という、皆さん一番お聞きになったことがあるかと思いますが、認知症の中で一番多い原因です。

認知症と呼ぶには決まりがあります。皆さんは認知症といったら、物忘れをするから認知症と言われるんだと思っているかもしれませんが、実は、記憶障害、物忘れは、当然ないといけません。物忘れをするというのは、記憶障害があつて、その他にも、他の大脳の高次機能障害を伴うという、条件があります。そのために社会・職業生活上に支障をきたしたり、あるいは家庭生活に支障をきたしている、そういうことがあつて初めて認知症ということになるわけです。

認知症のときもう一つ大事なことは、認知症は、自らの病状が認識できないということがあります。自分では忘れたという自覚がない、これが一つの大きな特徴です。

認知症で一番問題になるのは、物忘れをすつて患者さんが来られたときに、それが病的なものなのか、それとも加齢によるものかという、区別です。この区別は、「ど忘れ」をする、とっさに人の名前が出てこなかったりとか、手紙を書くときに漢字がすぐに出てこなかったりとか、そういうことがあると思います。ですが、そういうのを後で思い出せたら、これは「ど忘れ」なんです。「ど忘れ」というのは、加齢現象です。

それでは、その悪性の認知症はどういうものかと言いますと、認知症の物忘れは、後で思い出せない、というのが特徴です。記憶障害には、《リボアの原則》というのがあります。物忘れというのは、新しいことから忘れていきます。今を基準に考えたら、今から新しいことから忘れていく。ということは、逆に言いますと、古いことはいつまでも残るわけです。昔のことが残つて、昨日や今朝のことを忘れていくわけです。

もっと大事なことは、感情的なことが伴つた記憶が残りやすいということがあります。あとは知識。学生時代、社会の勉強で習つたこととかは大体忘れると思いますが、自分が高校の時に修学旅行に行つて、あの時あつたなあ、というように、腹立つたとかうれしかったとかいうようなことは、いつまでも残ると思います。そういうふうに、感情が伴う記憶というのが残りやすいということがあります。

それからもう一つは、技の記憶というのが残る。例えば子供のときに覚えた自転車の乗り方は忘れることはない。技の記憶というのは、知識とは違って長く残るということは、リボアという人が昔言ったことですが、これは今でも正しい。

ですから介護をするときは、そういうことも一つ頭に入れて介護をすることが大事です。例えば、感情を伴うような話しかけをするとか。そうすると後で記憶として残りやすいということです。そのような介護の仕方も大事だと思います。

認知症の診断がついたら、家族の方に色々説明するわけですが、一つ大事なことは、物忘れが「脳の病気」であるということ家族の方に理解してもらうということです。わざとではない、ということです。その方が「できること」と「できないこと」をよく見極めてあげたいので対応する、と。無理強いないということが大事です。それから、介護保険の利用とか、認知症をよく知っておくということが大事だと思います。

原因と予防ですが、アルツハイマー型認知症というのは、まだまだ解明はされていませんが遺伝的な因子があるということも一部分かっています。

一番大きな危険因子は加齢です。80歳を超えると4人に1人がアルツハイマー型になるという可能性があるわけですから、歳を取ることが、一番大きな要素となります。

それから、環境因子もあります。しかし、加齢というのがやっぱり一番中心になる、原因の中心になっていて、その他にも様々な原因があると。いろいろなことが加わつて、要因が加わつて認知症になっていきます。

予防ですが、一番分かっていることは、中年の頃からの高血圧やコレステロールが高いとかいうと、老年期に認知症になりやすい、ということが分かっています。ですから高血圧とか高脂血症の治療をしていくことが大事です。

それから、よく余暇活動が活発な人ほど認知症になりにくいということがあります。私は昔、うつ病の患者を診ていた時期がありましたが、そのとき不思議に思ったのが、マージャンをする人はうつ病にならないです。色んな遊び(趣味)をたくさん持っている人はなりにくいということがあります。

もう一つは、ウォーキングやジョギングです。体を適当に動かすことが大事です。こういう運動を続けている人も、脳の血液循環が良くなりますし、神経細胞を刺激して、予防になる、ということがあります。

食べ物では、ビタミンC、A、E、カリウム、カルシウムなどミネラル、ポリフェノールを豊富に含む野菜と果物。DHA・EPAを含むイワシ、サバ、カツオなど

の青魚。

また、1日1～1.5リットルの水分補給が必要です。脱水状態になると血液が固まりやすくなります。

嗜好品でタバコは、これは危険率が高まるということが分かっております。

お酒については、グラス1～2杯のワインを飲むのは、これは危険率が下がるというのが、ヨーロッパでの報告です。特に赤ワインですね、赤ワインを飲むと、認知症になりにくいと言われる。清酒にしたら1合前後。それくらいは非常にいいだろうと思いますが、飲み過ぎると今度はアルコール痴呆ということがあります。

あと大切なものは睡眠です。記憶というのは定着するためには睡眠が必要不可欠です。

それから、もう一番大事なのはストレスです。副腎皮質ホルモン(ストレスホルモン)が、心理的ストレスを受けると過剰に分泌されて、これが神経細胞を傷つけます。特に海馬の神経細胞は傷害されやすいです。ストレスを減らすということは一番大事なことだと思います。

それから治療です。今は根本的な治療はありません。今現在、AChE 阻害薬といいますが、①ドネペジル(アリセプト)②ガランタミン(レミニール)③リバスチグミン(イクセロン、リバスタッチ)パッチ剤。この三つの薬があります。

症状の進行を遅らせる作用がありますが、認知症を治す薬ではないということ。内服しても30%の人は無効です。ですが、早い段階に一回飲まれてみることはいいと思います。

介護についてですが、問題になるのは、内服薬の管理です。非常に飲み忘れが多いので本人任せにしないということが大事です。

あと、火気の不始末。これ一回でも鍋を焦がすようなことがあれば、絶対またあります。ですから、ガスから電気に替えるとかいう対策が必要なことです。

それから、訪問販売などにも気をつけてください。認知症の方は、断るということがすごく下手になります。法定後見制度というのがあります。そういうことを利用するのも有効です。

それから、物盗られ妄想というのがあります。これは近親者が対象になります。この「物盗られ妄想」は女性に多く見られます。一番世話をしてくれる人が盗ると言います。

最後になりますが、要するに認知症の人は、「今」をすぐ忘れられるわけなんです。そうすると、過去のことをみな忘れていくわけです。「今」だけ、「今」に、今現在を生きただけですね。今を生きている。今を生きていたら、今だけで、過去と連続性がないということは、未来に対する展望が開けない、ということですね。そういうことを考えてあげてぜひ介護していただきたい、というように思います。ありがとうございました。

東日本大震災復興支援事業報告

宮城県漁業協同組合大谷本吉支所より丁寧なお礼状を頂戴しましたので、ご紹介いたします。

広島北ロータリークラブ 様

謹啓 この度の東日本大震災に際しましては、大変ご心配をおかけしたうえに、気仙沼ロータリークラブを経由し、早速ご丁寧なる支援物資(漁業資材)をいただき厚くお礼申し上げます。

当支所は、気仙沼市の南に位置し、平成21年に同市と合併した旧本吉町の地域を管轄しております。また、宮城県漁協は平成19年4月に県内の沿海漁協が合併して設立された組合です。

きれいな海、山、川に囲まれた風光明媚なところが自慢の当地方でありましたが、その景色が大津波によって一変してしまっただけがとて悔しく感じられます。

震災が発生した3月11日は、当支所管内の基幹事業でありまずワカメ養殖が盛漁期を迎える直前でありました。

大津波は、浜が活気を浴び始める時期に、尊い命をはじめ家屋、漁船や養殖施設等、これまで積み重ねてきたものを一瞬にして奪い去りました。

甚大な被害によって落胆する漁業者の姿を見たとき、ワカメ養殖の再開などは未だ先のことだと感じさせられたものです。

そうした状況の中、例年の3～4割といえども養殖施設が復旧したことは、復興に向け漁業者はもちろん、地域住民にとっても明るい兆しであります。

これもひとえに国内外からのご支援等が大きな支えとなっていることは誰もが認めるところであります。

とりわけ貴クラブより頂戴いたしました万丈籠・イサダ籠等は、これから生産が始まるワカメの生産に欠かせない資材でありまして漁業者に大変喜ばれております。

震災から早11か月が経とうとしており復興に向けて動き出しております。当支所といたしましても運営委員、職員一丸となり今回の未曾有の災害を乗り切って参る所存でございます。

お心遣いに感謝申し上げますとともに、当支所を代表し衷心より御礼申し上げます。

謹白

平成24年2月1日

宮城県漁業協同組合大谷本吉支所
運営委員長 鳳京 仁一



■出席報告

2012年2月9日(木) 会員数 82名
出席 69名 欠席 13名
来賓 1名 来客 1名
1/26例会M-up 後出席率 100%
1月度平均出席率 100%

■来客紹介

好永 順二 様(卓話来賓)
小松 節子 様(西条)

■次回例会案内 2012年2月23日(木)

食事:幕の内
卓話:ロータリー情報委員会担当