



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No.24

2005.2.2(No.2351)

第2560地区ガバナー / 横山 芳郎
 会 長 / 渡邊 喜彦
 会長エレクト / 小越 憲泰(クラブ奉仕A)
 副 会 長 / 渡辺 勝利(クラブ奉仕B)
 幹 事 / 五十嵐 寿一
 S A A / 船越 正夫
 会 計 / 荻根澤 隆雄

例会日 / 毎週水曜日 12:30 ~
 例会場及び事務局 /
 三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
 例会場 / TEL 34-3311
 事務局 / TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail: sanjo-ss@web-niigata.ne.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (~はshiftを押しながら“へ”のキーを
 押ししてください)

本日の出席会員数: 68名中49名
 先々週出席率: 72.73%

【ゲスト】

長岡技術科学大学 教授 福本一朗 様

【先週のメイクアップ】

[1.31] 三條南へ

- ・五十嵐晋三さん、加藤紋次郎さん、
- ・斎藤弘文さん、石橋育於さん

[2.1] 三條北RCへ

- ・五十嵐昭一さん



世界最大の花 ラフレシア・アーノルディ

会 長 挨拶

渡邊喜彦 会長

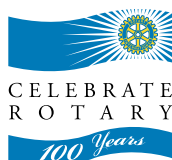


みなさん今日は。本日卓話をお願いいたしました長岡科学技術大学の福本先生、ご多用のなか、ありがとうございました。後ほどよろしく願い致します。どうぞごゆっくりおくつろぎください。

いよいよ寒波襲来です。本日は少し晴れ間がのぞいておりますが、昨日より2月に入りましてここ三條も本格的な冬を迎えております。一旦雪が降りますと、思うことは除雪による道路の確保と各お店や事業所での除雪のことです。長年雪国での生活をしてまいりました我々ですが、毎年の事とは申せ、やはり冬に入り雪が降りますとなかなか思うに任せず苦慮するのが実態です。しかし、例年の事でもあり何とかスムーズな対応と処置のできるよう取り組んでゆかねばならないと感じる次第です。

先回の例会は、次年度会長の小越君に会長代行をしていただきました。その折り、突然の.....云々とありましたが決して突然ではございませんので誤解の無きよう一言申し上げておきます。今後の代行予定もすでに申し上げてあり、スムーズな練習ができ本番に備えていただきたいと思います。ちなみに事前にお話ししておきますが、来週は休会、2月16日は、私、九州へ参りますので、小越さんに代行を、そして3月2日も出張で代行をお願いしておりますので、よろしくお願い致します。

さて、今日は2日、明日は節分です。節分とは、中国より伝わった一年を分ける季節の分かれ目をいいますが、特に一年一回のこの2月3日は、重要な意味があります。我々の一年は、現在西洋暦を採用し12月31日をもって一年の終わりとして



「ロータリーを祝おう 100年の歩み」
 2004~2005年度国際ロータリーのテーマ

おります。しかし、東洋暦ではこの2月3日をもって一年の終わりとし、その前年と来年とに分けております。ですから、一年間のいろいろな事をすべて捨てて新しい年に移るのはこの節分をもって、新年に変わります。

明日は、恒例の本成寺の鬼踊りも節分の行事が執り行われます。是非この節分をもってすばらしい年を迎え世界が平和で、日本が平和で幸福な日々を過ごせますよう祈って止みません。

尚、本年3月訪問予定の台湾新竹扶輪社の方々は、スケジュールがいっぱいの為来年の訪問となるとの連絡が入りました。そして先回お願いしておりましたスマトラ島沖地震の義捐金の協力は、本日ボックスを回しますので一人2千円以上ということで、よろしくお願い致します。

本日は以上で会長の挨拶とさせていただきます。

幹事報告

五十嵐寿一幹事

次週2月9日(水) 8日(火)は三クラブ合同100周年を祝う会です。於VIPですので、よろしくお願い致します。

ニコニコBOX

渡邊喜彦さん

道足の悪い中、皆様御苦勞様です。

本日は長岡科学技術大学より福本教授、おいで下さいましてありがとうございます。本日の卓話よろしくお願い致します。

川又嘉瑞範さん

先週、突然の卓話をお願いされ、無事卓話を終えました。ありがとうございました。

松永一義さん

これ以上、雪が降りませんように。

福本先生、お話を楽しみにしております。

杉山幸英さん

長岡科学技術大学の福本一朗教授、卓話有難うございます。

石塚欣司さん

何日ぶりかで、お日様に会いましたので。

若槻八十彦さん

雪の晴れ間に感謝。

荻根澤隆雄さん

一昨日来からの雪で手を焼いています。あちこちの筋肉が痛い。

菊池 渉さん

先週、新潟で立川談志の独演会を見に(聴きに)行ってきました。あれだけ切れる言葉をはき続けたいと思いました。

藤田紘一さん

早退致しますので。

五十嵐寿一さん、船越正夫さん、樺山 仁さん、

山田富義さん、石月良典さん、会田二郎さん

福本一朗様、卓話ありがとうございます。楽しみにしております。

2月2日分 ￥ 15,000

今年度累計 ￥ 611,000

卓話

自らの手で健康を守る東洋医学と応用医学 自分で防ぐ生活習慣病

長岡技術科学大学 教授 福本一朗 様
総合診療医 健康スポーツ医



ただ今御紹介いただきました長岡技術科学大学の福本と申します。私は元はエンジニアでしたが、医者になりまして長岡技大の工学部の教官をやりながら、診療をしております。スウェーデンに9年間医学を学んでおり、特に日本を見直せた事があります。海外留学の一番の目的はその海外の技術とか、慣習、文化を学んでくると言う事で、外国にいて初めて日本がわかる、日本の文化歴史等、又医学の内ですぐれた事がわかります。その内のすぐれた一つが東洋医学であります。スウェーデンという国は、アメリカと並んで最高水準でありまして、社会福祉の分野でもトップである事が、9年間学んでいる中でわかっております。スウェーデンという国は医師は開業医はおりませんで皆んな公務員であり、地域の医者として日本の開業医の方々と同じ様な任務をしておりまして、その方々は全ての科目、眼科、内科、耳鼻科...etc等その地域の初期治療が出来なければならない訳で、その初期治療の中で東洋医学の針治療も含まれており、日本では針治療の出来るドクターはごく少数です。日本でも混合治療をすすめる方向ですが、スウェーデンでは、すでに針治療が一番副作用が少なく、痛みをおさえる一番良い方法だと西洋医学が認める様になって来ております。私もそんな訳で、日本に帰っ

てから東洋医学を学んで来た訳です。西洋医学と東洋医学の違う点は、西洋医学では外科などに切れ味がシャープですが、考え方は単純で何か足りない事があれば補えばいい、癌があれば切ればいいと言う単純な考え方であります。東洋医学はそうではなくて、人の体全体を一つとして人間の持っている生命の免疫力を高める事によって、間接的に病気を治して行くという考えであります。効くのが遅いがやさしいものであり、東洋医学の精神である生活を整える事によって健康になるという考えで、今厚生労働省が言っている生活習慣病によって病が起こるという事を認めて、どの様な生活をする事によって病気が治るかという事であります。

「人間50年、下天の内をくらぶれば、夢幻のごとくなり(織田信長)」といわれていた時代は遠く過ぎ去り、今では日本人の平均寿命は世界最長の男性76歳、女性83歳にもなっています。このような高齢化に伴って、中年を過ぎた頃から体の不調を訴える方々がますます増えてこられている様に感じます。その方々の病名を拝見しますと肥満・不整脈・糖尿病・高血圧症・高脂血症・胃潰瘍・歯周病・甲状腺機能異常症・肝機能異常症・腰痛・癌・アルコール依存症・肝炎・STD(性行為感染症)などいわゆる生活習慣病(以前の成人病)に属するものがほとんどであり、生活習慣病とは旧厚生省の命名通り「自らの生活習慣により罹患率が変化する疾病群」でありますため、小生も臨床医の末席を汚すものとして非常に残念に感じておりました。我が国の社会を支える貴重な中年労働者の方々におかれては是非とも「定年まで健康」で幸福な人生をお過ごしいただき、家族と社会の幸福のために御活躍いただけることに少しでも役立てばと考え、お時間をいただいております。お話しさせていただきます。

「生活習慣病を予防・治療するための生活」といいますと、ひたすらストイックに欲望を断ち、石部金吉の味気ない人生を送るとお考えの方が居られるかも知れませんが、それは誤りです。仏教の「四諦中道八正道」の基本思想の中でも「懈怠放縦に陥るもまた禁欲苦行もいずれも悟りに資せず」と説かれています。また世間では快楽主義と言われているエビクロス派が実は「本当の快楽を得るためには節度ある生活が必要」と説いており、その対照と思われているストア派さえも「禁欲は本当の快楽に至るための考え方の一つ」と主張していることは注目に値します。ここでは生活習慣病を防ぐためには「普通の生活」を淡々とおくだけでよいということをお知らせするため、現在まで科学的に実証されている知識をいくつか紹介することにします。

(1) 煙草

喫煙で「頭がすっきりする」と感じるのは、慢性的な喫煙で中枢神経系の活動が低下しているときに一服すると一時的に覚醒度が通常に戻り、それが爽快感を与えるからであるという説がある。つまり喫煙時にももとのレベルに戻るだけで、最初から喫煙しない人を凌駕するわけではないというのである。反面、煙草の害は疫学上明白なものだけで、癌(肺癌・膵臓癌・喉頭癌・食道癌など)・循環器系疾患(高血圧・心筋梗塞・閉塞性動脈炎・大動脈瘤・脳血栓症)・消化器系疾患(歯肉炎・歯周病・胃十二指腸潰瘍)・呼吸器系疾患(喘息・気胸・慢性閉塞性肺疾患・肺炎・間質性肺炎)・中枢神経系活動低下(運動能力低下・知的活動能力低下・不眠)・生殖機能障害(新生児死亡・低体重児出産・インポテンス・早期閉経)・その他(免疫機能低下・老化促進・嗅覚味覚低下・高脂血症・体重減少・骨粗鬆症)などなどむしろ悪影響を及ぼさない例がないほどである。しかも喫煙者の配偶者や家族の疾病罹患率・死亡率も上昇させるほど、喫煙は自らのみならず周囲の人の健康をも害することがわかっている。

つまり結論として煙草は「百害あって一利なし」といえる。ただ幸い長年喫煙を続けていても、禁煙したその瞬間から健康状態は確実に改善していくことが証明されているので、自らと人の幸せを祈ることを使命としている拳士は、今日からでも遅くないので禁煙を心掛けるべきであろう。また自分では禁煙できないという人は医師によるニコチンガム・ニコチンパップ等の薬剤処方、心理カウンセラーによる心理療法などがあるので一度病院に相談されたい。

(2) 酒

「酒は百薬の長」というように、適切に摂取すれば寿命を延ばすことができると言われている。これは飲酒量を横軸に心血管疾患死亡率を縦軸にとったときに極小値が存在するというJ-curve現象が発見されたことで科学的なものとなった。また最近赤ワインのポリフェノールが高血圧・高脂血症などを予防改善するなど健康に良いとされブームとなっていることは御承知の通りである。

健康に良い酒量としては毎日アルコールとして60gを超えないようにするべきであり、これはビールなら2本、日本酒なら2合、ウイスキーならダブル2杯以内に相当する。また飲酒方法としては、1)時間をかけてゆっくり飲む、2)食べながら飲む、3)強い酒は薄めて飲む、4)週に2日は休肝日を設ける、5)煙草とは一緒に飲まない、6)薬剤とは一緒に飲まないことなどが重要である。

(3) 食事

塩分摂取量を1日平均5～10gに制限した食事を行うよう努力する。脂肪摂取に関しては固形の油よりは液状の油の方が良く、ラードやバターよりはできればサラダオイルなどの植物性脂肪を好んで選択し、動物脂肪をとる場合には青魚に多く含まれているDHAなどの不飽和脂肪酸を多く取るように心掛けること。魚介類摂取頻度が多ければ脳血管疾患・心臓病・高血圧・肝硬変・アルツハイマー病・パーキンソン病・胃癌・肝臓癌・子宮癌などが低下することが確認されている。肥満は高血圧を招くので適当なダイエットにも努力すること。大腸癌や糖尿病を防ぐためには繊維性食物やビタミンE、カロチンを豊富に含む緑黄色野菜をできるだけ多く取るよう心掛ける。

(4) 運動

運動効果は善玉コレステロールであるHDLを増加させてくれる。必要最低運動量としては毎日3km以上、40分の速足の散歩で十分であるが、できれば速歩で毎週20km以上運動を心掛ける。武道の達人に長寿命の方が多いいことからわかるように、武道も健康維持には非常に有益な運動となる。ただ人生において効率だけを尊ぶ現代人にとっては武道修業は馬鹿らしい事に見えるかも知れない。猛暑の夏も酷寒の冬も粗末な胴着でひたすら修業し、それが現実に役立つのは一生で何度かしかない。「10年兵を養うは、まさにこの一夕のためなり」と貴重な時間と精力をかたむけた技が発揮される時は電光の一瞬であり、その刹那こそ修業者がその全存在をかけて今までの人生の意味を問うときであるにもかかわらず、「人に打たれず、人打たず、なべて事のなきことをもととするなり」「君子危うきに近寄らず」と本来そのような状況に至らぬことこそが武道の極意とされる。しかし意外なことにアマチュア武道家の疾病率も障害率も競技スポーツに比して有意に少ないだけでなく、週3回30分ずつの朝稽古は人生全体を通じて生活の質(ADL)を高めることに非常に有効であるとされている。

健康スポーツ医による運動処方、日常生活の身体運動量を把握することによって作成される。運動療法を効果的に行うためには被指導者の強い意志が重要であり、運動を始める意志のない人には「運動不足を感じさせる」ことから始めることが望ましい。また現在既に積極的に運動している人に対してはオーバートレーニングを予防することに指導の主眼がおかれる。運動指導のポイントは、日常生活に組み込める運動の指導と積極的な運動指導に分けて考えることである。個人の生活状況と運動に対する取り組みの意欲を十分に考えた指導が望まれる。

ところで厚生労働省が推進しているTHP(Total Health Planning)計画では、従来の医師や保健婦等の医療スタッフ以外にヘルスケア・リーダーと呼ばれる新しい運動療法指導者を認定している。これは運動プログラムに沿って生活の中に適切な運動を定着させるよう指導・援助するのに必要な知識・技能を習得したリーダーであり、満18歳以上であればだれでも通所5日間・合宿4日間の運動実践専門研修を受講することにより資格を得ることが出来る。ヘルスケア・リーダー資格取得後、3年の実務経験を積みばさらに上級資格であるヘルスケア・トレーナーになるための運動指導専門研修(講義10日間+実技9日間)受講資格が与えられる。ヘルスケア・トレーナーは医師による健康測定の結果に基づいて運動プログラムを作成・指導する役割を有している。

(5) 入浴

ローマ時代には大規模な公衆浴場があったことから分かるように、人間は入浴という習慣を大切にしてきた。温泉に浸かることは人生の楽しみであるばかりでなく健康にもよいが、近年その科学的な研究が行われるようになってきた。まず入浴することによる物理的な水圧・浮力・温熱作用が挙げられる。湯に体を沈めると成人で約1200kgの静水圧が体表面全体にかかるが、これは末梢に貯留した血液やリンパ液を心臓に戻す働きをして四肢の浮腫と鬱血を取る効果がある。また人の比重は1.036なので入浴中の体重は約9分の1に減少し、筋肉の緊張を除去するのに役立つとともに脂肪除去にも効果があると言われている。温泉の熱が皮膚の温点を刺激すると脳は皮膚の血管を拡張する指令を出すため、体内の血液循環が盛んになる。そのため摂氏40度位のお湯に約10分ほど浸かっていると身体の芯までぼかぼかと暖まってくる。冬でも入浴後4～5時間はこの温熱効果は続くので、温泉に頻繁に入る習慣を持つ人は風邪をひきにくいと言われている。身体が芯まで暖まると汗腺から汗が盛んに出るとともに、脂肪腺からの皮脂の分泌も盛んになるため、毛穴に詰まった汚れや体内の老廃物が排出される。湯上がりの爽快感はこの皮膚の浄化作用も寄与していると言われ、また越後に美人が多い理由の一つは温泉の故であるという説もあるのもうなずける。温泉の身体に対する作用はほとんどの人が実感しているところであるが、精神に対する作用も決して無視できない。機械文明に適合せねばならない現代人の精神的ストレスは、神経性胃潰瘍などの精神が体に害をなす心身症を例にひくまでもなく、心とからだの健康を脅かしている。温泉場に赴くことはささやかな転地療法ともなり、職場で阻害されていた自然と触れ合えることにより人生の実存感が回復される。またタイムマシンのよ

うに悠久の時の流れをとめる湯船の中は、過ぎ去りし日々の回想の場となり、もつれた心の糸を解きほぐす精神的余裕を与えてくれる。浴後の爽快感とも相乗的に作用してストレスは垢とともに流れ去ってくれるため、温泉は精神的なサナトリウム(療養所)ともなっている。

(6) 痴呆予防

老年期痴呆の1次予防・2次予防についての関心が高まっている。特に1次予防では痴呆もライフスタイルが適切でないために生じる「生活習慣病」の一つであると考えられるようになった。また調査の結果は脳血管性痴呆のみが高血圧・糖尿病・脳卒中などと関連し、アルツハイマー型痴呆・脳血管性痴呆ともに体動不活発・精神社会的不活発・頭部外傷と関連していることが判明した。また要因が複合すればするほど危険が飛躍的に増加する。1次予防については、高血圧・動脈硬化症対策・頭部外傷対策・若い時からの精神運動活性化・歯牙保存・生き甲斐対策などが大事であり、2次予防としては脳活性化訓練が重要であると思われる。痴呆は自らの生活習慣で予防できるという考えがある。そのためにはいつまでも人生と異性に対する興味を失わず、老年期以前から仕事以外の趣味(特にスポーツ・芸術・ゲームそれぞれ一つずつ)をもち、仕事を離れて色々な人々と楽しくつきあい、家族と近所の人々とつきあう機会を普段から作ることが大事とされている。

(7) テクノストレスと心身症予防

コンピュータ作業に従事する人達の健康障害がここ10年ほど注目されているが、テクノストレス症候群もその一つである。VDT作業にともないテクノストレス眼症や心身症も増加してきている。その症状としては、疲れ目、肩凝り、いらだち、手が重い、眼が痛い、眼がぼける、見るのが困難、瞼の痙攣、腕が強張る、まばたきが多いなどの一過性の訴えが顕著である。テクノストレス眼症の診断基準は、眼精疲労・筋肉痛・鬱症状の3点である。実際には、調節負荷による反応異常が認められたときに正確な診断が可能になっている。焦点深度が変化すると疲労の原因となる。また自覚症状も多彩なものが認められている。生活習慣の陰には心理的要素が必ずあるものであり、タイプA型行動パターンの改善を始め、心身医学的に見た心の習慣の改善にも目をむける必要があるであろう。

(8) 歯周病予防

歯垢が歯の表面に蓄積して歯を支える組織に炎症ができる歯周病が、心筋梗塞・糖尿病・肺炎・早産など全身疾患の危険因子となることが指摘されている。

歯周病のほとんどは、喫煙や不適切な歯磨きが原因で溜まった歯垢が歯石になりそれが歯肉炎を引き起こすと歯垢中の細菌が炎症部から血液中に入るために全身疾患を引き起こすと考えられている。また歯肉炎から歯槽膿漏へと悪化すると歯の脱落を招き、さらに全身状態の悪化を引き起こしたり、痴呆を進行させる場合もあると言われている。歯周病を防止するためには毎日適切に歯を磨くことと喫煙を止めることが重要である。

以上のまとめとして、「過ちて改めざる、これを過ちという(孔子)」という格言もあります。生活習慣を改めるのに遅すぎるといことは決してありません。そして最も大事なことは、「自らの健康は自ら守る」という気概であると思われます。また「之を知る者は之を好む者に如かず、之を好む者は之を楽しむ者に如かず(孔子「雍也篇」)」に示されるように知識として知っているだけでは何の役にもたちません。健康的な生活をおくることは決して苦行としてではなく、越後の文人會津八一の学規の第1条にあるように「深くこの生を愛すべし」と、自ら進んで毎日を楽しみながら生活していくことが大切なのです。

「**富貴わが事にあらず 神仙期すべからず**

腹を満たせば志願足る 虚名用いて何するものぞ

(越後良寛漢詩集)」

次週例会 2月16日 外部卓話
ロータリー財団 奨学生 田中真由美さん

次々週例会 2月23日 外部卓話 三条美術協会 中村城翠様

