



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 31

2013.2.20 (No.2722)

第2560地区ガバナー／鈴木重 啓
会 長／杉山幸英
会長エレクト／丸山行彦(クラブ奉仕A)
副 会 長／高橋 司(クラブ奉仕B)
幹 事／若槻八十彦
S A A／西山徳芳
会 計／小出子恵出

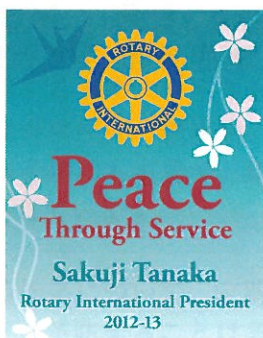
例会日／毎週水曜日 12:30～
例会場及び事務局／
三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
例会場／TEL 34-3311
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

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

■本日の出席会員数:56名中37名
■先々週出席率:83.02%

【先週のメイクアップ】

- [2.15] 吉田RCへ
 - ・伊藤寛一さん、渡辺勝利さん、
 - ・加藤紋次郎さん
- [2.16] R財団セミナー(長岡)へ
 - ・佐野勝榮さん
- [2.19] 三條北RCへ
 - ・木村文夫さん
- [2.19] 分水RCへ
 - ・伊藤寛一さん



「奉仕を通じて平和を」

2012～2013年度国際ロータリーのテーマ

「小千谷市・おぢや風船一揆」



会 長 挨拶

杉山幸英 会長



皆さんこんにちは、挨拶申し上げます。

お天気は又冬に逆戻りです。寒くて暗い話題ばかりですが、ワールドカップジャンプで16歳の少女が14戦8勝で総合優勝を致しました。テレビで見ていると飛行フォームが大変きれいでした。若い選手なので来年も活躍できると思いますが、あまり勝ち続けると以前のノルディックスキーの萩原選手を思いだして、ルールが変わらなければ良いがなあと思

いました。でも世界から見たら国土も小さく資源も少ない国が国土も大きく資源も多い国より勝ち続けると妬みも出てくるのではないのでしょうか。妬むのは努力をしてもトップになれない人で、妬まれるのは努力をしてトップになれた人です。妬むより妬まれるの方が良いような気が致します。

挨拶を終わります。

幹事報告

若槻八十彦 幹事

◎新潟中央RCより

「創立20周年記念式典のご案内」

日時 4月6日(土)

受付 10:30~/式典 11:00~12:00/

祝宴 12:10~14:30

会場 ANAクラウンプラザホテル新潟

◎長岡西RCより

「創立30周年記念式典のご案内」

日時 4月7日(日)

受付 14:30~/祝賀会 15:00~17:20

会場 長岡ベルナール

◎次週27日(水)は、夜例会「RI創立記念日<新年会>」

です。18:30~/ジオ・ワールドVIP

夜例会ご欠席の方は事務局で記帳をお願い致します。

◎3月12日(火)開催の「市内4RC合同例会」について

合同例会終了後、会場の燕三条ワシントンホテルより本寺小路近辺へ向かうバスが出ます。

ニコニコBOX

杉山幸英さん

又冬に逆戻りです。

川瀬会員、卓話有賀と御座居ます。楽しみにしております。

斎藤真澄さん

先日の父の葬儀の際は、会員の皆様にお世話になり、ありがとうございました。

川瀬会員の卓話を楽しみにしています。

川瀬康裕さん

卓話させていただきます。

小出子恵出さん

川瀬先生、卓話ありがとうございます。

認知症の〇〇をよろしくお願い致します。

平原信行さん

まだまだ冬ですね。やはり2月は寒く、早く春が来るといいですね。

川瀬会員、卓話ご苦労様です。

中村和彦さん

寒い日が続きます。体を大切に。

川瀬さん、卓話楽しみにしています。

樺山 仁さん

春も間近になっている様ですが、未だ冬型の気温です。体調に注意しましょう。

本日の川瀬会員より卓話に期待しております。

山田富義さん

昨日、一年ぶりにボーリングをしました。指の入るボールを探すに大変でした。

所用のため早退します。

吉井直樹さん、関川 博さん、松永一義さん、

米山智哉さん、歸山 肇さん、石橋育於さん、

金子俊郎さん、五十嵐晋三さん、丸山行彦さん、

船越正夫さん、斎藤弘文さん、五十嵐昭一さん、

会田二郎さん、外山雅也さん、渡辺勝利さん、

熊倉昌平さん、渡辺 稔さん

川瀬会員、本日は卓話ありがとうございます。

お話楽しみにしております。

2月20日分 ￥36,000

今年度累計 ￥1,003,000

卓 話

奉仕を通じ



川瀬神経内科クリニック 川瀬康裕 様

認知症の話をして。認知症は2012年の全国調査では3百万人を超えました。高齢者人口が総人口1億2千万人の1/4で3千万人、その1割と計算するとわかりやすいです。2002年の厚労省の予測では2012年で220万人でしたので1.4倍、

予想より10年早い。いま厚労省が有病率の調査中ですが高齢者の15%くらいになっている可能性がある、誰もがなりうる病気だということです。

ではどうして認知症になるのでしょうか。認知症を起こす3大疾患はアルツハイマー病、レビー小体型認知症、脳血管性認知症です。脳血管性認知症はかって認知症を起こす最大原因でした。これは高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が原因ですのでわかりやすいし、予防できます。だから減ってきているともいえます。それではアルツハイマー病やレビー小体型認知症の原因はなんなのでしょうか。本当はわかりません。60代のアルツハイマー病と診断した患者さんにどうしてこの病気になったのでしょうかと聞かれてアミロイドという異常なタンパク質が脳にたまったからだと言っても納得してもらえません。病気になる前にとっても寂しい思いをした時期がありましたと語られました。そうですかとうなずきました。鬱病や頭のけがは認知症の危険因子です。

予防は？これも確実にできるものはわかりません。しかし認知症の発症を遅らせたり、進行を遅らせたり、地域社会の中で自分らしく生き続けることは可能となりつつあります。

認知症の発症を防ぐ一次予防については、食事、運動、知的刺激、人とのつながりが大切とされています。食べる物はビタミン、ミネラル、ポリフェノール、フィトケミカル、脂肪酸などについての研究がありますが、結局補助食品としてとるよりも、地中海式食事として、野菜、果物、豆、ナッツ、魚油、オリーブオイルを多く、適量の赤ワインと、肉、精製砂糖を控える食事スタイルが推奨されています。この食事は高血圧症、糖尿病、肥満、心疾患などの生活習慣病予防にも有効で、高齢者の認知機能低下も防ぐとされています。

運動の効果について、定期的な有酸素運動が認知機能低下を予防することは多くの研究で確かめられています。一言で言えば週最低3回以上、1回20分以上汗ばむ程度の歩行や有酸素運動をすることが勧められています。脳細胞を増やし、前頭葉の働きを活

発にすると考えられています。記憶法のトレーニングや、謎解きなどの論理的思考訓練、視覚認知訓練などによる認知機能改善効果や、本を読む、チェスや囲碁などのゲームをする、楽器演奏、ダンス、コンピュータゲームなどの認知症予防効果や認知機能維持改善効果に関する研究も多数あります。

以上をまとめれば趣味をもち、体を動かし仲間と一緒に活発に暮らす。食事に気をつけ、糖尿病、高血圧症を防ぎ、禁煙と少量のお酒を飲むことが勧められます。

生活スタイルと認知症の関係をj知るためにアメリカ中部のユタ州で実施された興味深い前向き研究があります。信仰心と食事・運動で4群比較した研究です。信仰心が篤く食事、運動に気を使っている群としない群、信仰心がなく食事、運動に気を使う群と、使わない群の4群で比較し、認知症になりやすかったのは信仰心があり、食事と運動に気を使わない群であったそうです。食事運動も大事だが、信仰生活のみに従い、新奇な出会いや新しい挑戦のない生活は、脳を活発にしないのかもしれない。

二次予防とは早期診断と早期支援により、病気の進行を遅らせることです。早期診断に関しては現代医療の進歩が著しく、脳MRI、脳血流シンチグラフィ、アミロイドPET検査などを使えば認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)や、さらにその前の無症状の段階でも脳に溜まっているアミロイドなどの異常タンパクを映し出し診断ができるようになりました。

研究目的にはこうした方法をつかい無症状の段階で、アミロイドの蓄積を減らす治療をして発症を予防することも検討されています。これは別名「先制医療」とも呼ばれています。我々の施設では軽度の認知症レベルの人にアクティビティという音楽、園芸、料理、体操、レクリエーションなどを組み合わせた活動を提供し成果をあげています。アクティビティを併用した群と、薬物療法のみを比較すると開始後4年であきらかに悪化速度の低下を認め、脳萎縮の進行も併用群で遅いことがわかりました。

軽度の段階で「役割」と「人とのつながり」を失い、引きこもり、何もせず廃用が進みます。この時期にはデイケアでのアクティビティが役立つことが証明されました。

三次予防とは認知症の人が暮らしやすい地域社会を作ることです。認知症の人はレッテルを張られ、恐れられ、のけ者にされ、馬鹿にされ、「やれないこと」を「やらない」とみなされ、やれることをやる

チャンスを奪われています。本人は周りを理解できず、判断しづらく、解決ができない自分がどうなっていくか不安です。軽度の段階から何もできなくなる訳ではないのです。この状態に対し「明るく、大丈夫ですよ、困ったときにはお手伝いしますから」と声掛け見守ってあげることが大切です。

認知症の人と家族への支援の要諦は、徐々に進行する病気にどうしたら前向きに付き合うことができるかコーチングすることにあります。見方を変えるということです。私は今年の9月27日～29日まで、新潟市の朱鷺メッセで「第3回日本認知症予防学会学術集会」を開催いたします。会員に限らず参加できます。1次、2次、3次予防の最新情報に関心のある方は是非ご参加ください。大会3日目の日曜日には、同じ会場で「認知症予防のできる町づくりを目指して」と題して無料の市民向け講座が開催されます。ふるってご参加ください。ありがとうございました。

次週例会 3月6日 卓話「三条マルシェとまちづくり」
三条マルシェ実行委員長 箕輪勲男 様

次々週例会 3月13日 **13日(水)⇒12日(火)**
夜例会「市内4RC合同例会」
18:00開会点鐘／於 燕三条ワシントンホテル

