2024.12.12 thu　国際ロータリー第2530地区　創立 1951.1.1　承認 1951.3.23　登録番号 7734

vol.18 福島ロータリークラブ会報

■http://www.f-rotary.com/

Rotary　ロータリーのマジック

【例会場】福島市野田町1丁目10-41 エルティ
【例会日】木曜日12：30
【事務所】福島市万世町2-5 福島銀行本店内9F
【TEL】024-536-1010　【FAX】024-536-1011
【mail】f-rotary@guitar.ocn.ne.jp　info@f-rotary.com

［ホームページ］　［Facebook］

2024-25 RI会長　ステファニー A. アーチック

本日のプログラム

■会員スピーチ　疾病予防月間にちなんで　脳梗塞・認知症のお話　　福島赤十字病院　院長　鈴木恭一 会員

会長あいさつ

2024-25年度会長　菅沼 裕

皆さんこんにちは。箱岩直前会長並びに直前役員理事の皆様、地区表彰並びに個人表彰を授与された皆様おめでとうございます。また右近ガバナー年度大変ご苦労をされた坪井直前地区幹事、森岡直前資金管理委員長感謝状の授与おめでとうございます。今年度もロータリー賞をとれるようがんばってまいります。

先週お話をしましたが、12月のロータリーの月間テーマは疾病予防と治療月間です。

疾病とは？でAIに聞くと、主に医学的用語として用いられ、けが以外の体の障害や特定の原因によって引き起こされる体の機能障害や心身の不調とされています。

世界では、基本的医療を受けることができない人が4億人いるそうです。ロータリーでは、ポリオワクチン投与、アルツハイマー、HIV／エイズ、マラリア、多発性硬化症などの支援や無料の定期健診診断、眼科・歯科検診なども積極的に行い、予防と治療を行っているそうです。

ちなみにゲームに依存してしまって、辞めたくてもなかなか抜け出せないゲーム中毒もWHOが疾病分類している国際疾病分類ICD-11で、ゲーム症・ゲーム障害として追加されたそうです。

疾病とは身体の変調だけでなく、心の病気など多く存在しているのだと改めて再認識しました。

以前、飯坂ロータリークラブ合同夜間例会の時に白岩先生にお聞きしたことなのですが、「病気にならないためには、検査!! ちょっとでもおかしいと思ったらすぐ検査することだよ」と教えてくださいました。

ぜひみなさんも、あれ？と思ったら、すぐ検査!を合言葉に寒くなってきましたが、身体も心も元気で過ごしましょう。

以上、会長挨拶とさせていただきます。

ありがとうございました。

例会次第

ロータリー・ソング「我らの生業」

ソングリーダー　沼田 望 会員

沼田 望 会員

地区大会表彰伝達

佐藤永之 委員長

■各委員会報告

公共イメージ委員会　「友」12月号紹介
佐藤永之 委員長

例会小委員会　ニコニコBOX担当
中川宏生 委員長

中川宏生 委員長

幹事報告

岡田新也 幹事

■本日、ユナイテッド小銭BOXを回しております。ご協力の程よろしくお願いいたします。

■本日、「福島いのちの電話」歳末特別寄付のお願いをボックスに入れております。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指しての活動に、ご支援ご協力よろしくお願いいたします。

■12/26（木）年忘れ家族夜間例会の締切りが間もなくです。まだ席に余裕がございますので、是非ご家族の皆様をお誘いください。

■本日18時30分より「ラ・ボッカ・デッラ・ベリタ」にて社会奉仕・青少年奉仕合同委員会が開催されます。関係者の皆様、よろしくお願いいたします。

■12/13（金）インターアクト国際理解研修会がラコパふくしまにて開催されます。当クラブより菅沼会長、管野裕一委員長、後藤洋伸副委員長、小原敏委員、田沼紀美子委員、小澤陽子事務局員が参加します。

■同日、18時30分より県北第一分区会長幹事会が開催されます。当クラブより菅沼会長、幹事岡田が出席いたします。

■12月のロータリーレートは1ドル150円となりますのでお知らせいたします。

本日のプログラム

会員スピーチ　疾病予防月間にちなんで　脳梗塞･認知症のお話

福島赤十字病院　院長

鈴木 恭一 会員

「12月は疾病予防と治療月間」ということで、本日は脳梗塞の話と認知症の話をさせていただきます。まず、脳梗塞ですが、原因によっていくつかのタイプの脳梗塞があります。そのなかで本日は心原性脳塞栓症というタイプのお話しをします。長嶋茂雄監督、小渕恵三総理、オシム監督などを襲った病気です。心房細動という不整脈があると心臓の中で血栓（血の塊）ができ易くなるのですが、この血栓が心臓から流れ出して脳の血管に詰まって起きるタイプの脳梗塞です（図1）。

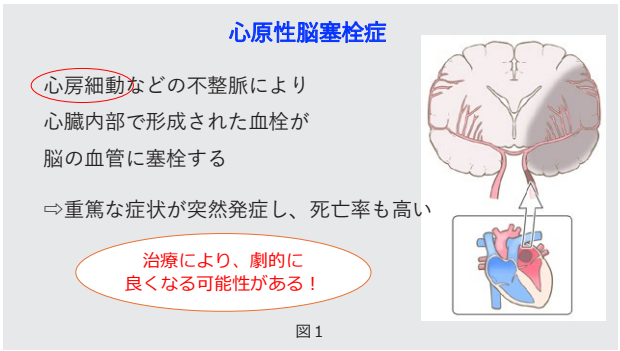

図1

重篤な症状が突然起きて死亡率も高いので、ノックアウト型脳梗塞とも呼ばれる危険な病気です。一方で、早期に適切な治療を行うことで劇的によくなる可能性もあります。適切な治療というのは2つあり、1つ目はt-PAと呼ばれる薬を点滴して血栓を溶かす治療です。ただし効果が得られない患者さんもいるため、多くの場合は同時並行して2つ目の治療であるカテーテルによる血栓回収療法を行います（図2）。

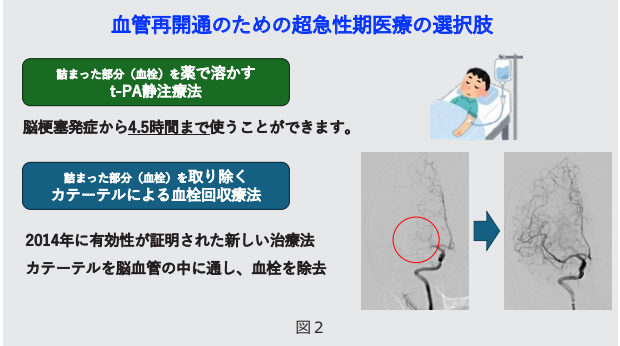

図2

この治療は2014年に有効性が証明された新しい治療で、カテーテルを脳血管の中に通し、血栓を絡め取ったり、吸い取ったりして詰まっていた血管の流れを再開させる治療です（図3）。

図3

こうした治療により回復する患者さんが劇的に増えているのですが、一方で都道府県別の脳血管疾患死亡率を見ると、福島県は全国第4位と高く、過去8年間の推移を見てもあまり改善が見られません。なぜ死亡率が低下しないのでしょうか？　一番大きな原因は、発症してから（血管が詰まってから）病院に到着するまで時間がかかりすぎているのです。脳卒中が疑われたならば直ぐに救急車を要請しなければなりません。脳卒中を疑う症状は、顔の麻痺（Face）、腕の麻痺（Arm）、言語障害（Speech）の3つです。こうした症状が出たら時間（Time）との勝負です。それぞれの頭文字をとってFASTと覚えてください（図4）。

図4

先ほどご説明したtPA点滴静注療法やカテーテルによる血栓回収療法はどこの病院でもできる訳ではないのですが、地域住民の皆さんがより適切な治療を受けることができるように、体制作りに取り組んでいます。

次に認知症の話をします。まずお伝えしたいのは、認知症と加齢に伴う「物忘れ」の違いです。「芸能人の名前が出て来ない」「ヒントを聞けば思い出す」といった症状は加齢に伴う「心配いらない物忘れ」です。何より認知症の人は物忘れを自覚しておらず深刻にも考えていません。「物忘れ」を自覚して必要以上に心配している人は危険な認知症ではありませんのでご安心ください（図5）。

今年Lancetという権威ある雑誌に「認知症を起こす14の修正可能な危険因子」が発表されました。修正すれば認知症を最大で45%予防できるという報告です（図6）。興味深い危険因子をピックアップしてお話しすると、1つ目は「教育機会の不足」です。教育により脳が鍛えられて脳神経のネットワークが強化されると認知予

「もの忘れ」と認知症は異なります

「もの忘れ」は、高齢化につれて誰にでも見られるものですが、社会生活や家庭生活に支障をきたす場合には認知症の可能性が考えられます。

認知症で見られる「もの忘れ」と加齢に伴う「もの忘れ」の違い

	認知症で見られる「もの忘れ」	加齢に伴う心配いらない「もの忘れ」
もの忘れの内容	自分の経験した出来事を忘れる	一般的な知識や常識を忘れることが多い
もの忘れの範囲	体験したこと全体を忘れる	体験の一部を思い出せない 覚えていたことを思い出せない（ど忘れ）
ヒントを与えると	ヒントでも思い出せない	ヒントで思い出せることが多い
記憶障害の進行	徐々に進行してゆく	何年たっても進行・悪化していかない
もの忘れの自覚	自覚していない（病識なし） 深刻に考えていない	自覚しており、必要以上に心配する

図5

図6

備能がアップします。今の高齢者は昔に比べて教育水準の高まった人が多いので、以前予想されていたよりも認知症は増えていないという結果が出ています。2つ目は、悪玉コレステロールが高いとか、糖尿病、高血圧、肥満などにより動脈硬化が進行することです。脳血流が低下するので脳細胞が傷んでしまいます。アルコールは少量であれば飲んだ方が認知症になりにくいという結果が出ていますが、少量というのは1週間でビールなら大瓶4本、清酒なら3合、ワインなら700mL程度ですので、やはり飲み過ぎはいけません。3つ目は社会的孤立です。社会的に孤立すると健康への気遣いが減少しますし、脳への刺激が減少する点で良くありません。いろいろ異なる考えを持っている人と交流することが大切です。そうした点で言えば、ロータリーで多職種の方々とお話し合いする機会は認知症予防にうってつけと言えます。最後に追加してお伝えしたいことは、認知症に似た症状は他にもいろいろな原因で起こることです。よろめいて柱に頭をぶつけるといった軽度の頭部外傷のあと1ヶ月ほどして脳の周りに血液が溜まり認知症状を呈する慢性硬膜下血腫という病気があります。このほか水頭症や脳腫瘍などでも認知症状が出現します。これらは治療で治る認知症ですので、とりあえず変だなと思ったら病院を受診してください。

今回は前半で脳梗塞の話をしましたが、今年の世界脳卒中デーに東北電力の塔をライトアップしていただきました。また11月に開催した脳卒中市民公開講座の記事を福島民友新聞社と福島民報社で記事に取り上げていただきました（図7）。

世界脳卒中デー（10/29）にライトアップ（東北電力）
図7 福島県脳卒中市民公開講座（11/4）の記事を掲載（福島民友新聞社、福島民報社）

どちらも福島ロータリーに入って作ることができた絆によるものです。多くの会員の皆さまとお付き合いさせていただいていることに感謝申し上げます。

ロータリーの友12月号

12月は「疾病予防と治療月間」です。

まずは8ページ下の平均寿命ランキングです。福島県は都道府県別で男性が45位、女性が46位という内容です。続いて13ページの死因別都道府県別年齢調整死亡率ですが、福島は、脳血管疾患は女性で3位、糖尿病は女性で1位、自殺が男性で1位とありました。日々の生活習慣の改善とメンタルヘルスケアの重要性が感じられるランキングであるなあと考えさせられました。記事の中にも減塩の取り組みを実施した事例や地域のメンタルヘルスを支える先生の経験などが掲載されていますので、ご一読いただければと思います。

19ページの卓話の泉をご覧ください。

「なぜ、いま短歌なのか」というタイトルで令和の現代に短歌を詠むz世代が増えている理由についての考察や短歌の魅力が掲載されています。

Z世代に短歌が受けている理由の一つにSNSなどで限られた文字数で物事を伝える環境に慣れているということもあるそうです。「こころが動いた一瞬に注目する」「ぴったりな言葉を探す」自分自身の感性や感覚を信じて自分の言葉で読むことが大切なのだなあと感じました。

ロータリーの友では短歌のほかにも俳句や川柳も募集しています。興味をお持ちで作品を投稿してみたいと思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひご応募いただければと思います。

地区大会表彰伝達

■クラブ表彰

【国際ロータリー表彰】
ロータリー賞受賞

【地区表彰】
新会員入会者数
第１位（15名）

ロータリー財団年次寄付・
恒久基金寄付クラブ
第２位（$22138.92）

ロータリー財団会員一人当たりの
年次基金寄付額
第４位（$177.50）

米山記念奨学会寄付額
第２位（1,757,000円）

米山功労クラブ
第40回・第41回

■個人表彰

【ロータリー財団】
ベネファクター認証者
森岡幸江
PHF＋5　幡　研一
PHF＋3　長谷部一雄
PHF＋2　菅野　晋　菅沼　裕
善方邦彦
PHF＋1　土屋牧雄
PHF　横山　淳　狩野安則
村上守人　佐藤美奈子
佐藤良智　吉田大樹

【米山記念奨学会】
米山功労者（メジャードナー）
加藤義朋※地区大会にて表彰
佐藤英典　小林仁一

米山功労者（マルチプル）
第７回　相良元章
第３回　大槻美恵子
第２回　菅沼　裕　菅野　晋

新米山功労者　岡田新也

【永年在籍】
40年　安藤錬雄
30年　佐藤英典

【長寿会員】
安藤錬雄　白岩康夫
河田　亨　阿部力哉

【卒寿会員】
阿久津肇 ※地区大会にて表彰

【感謝状】
右近八郎※地区大会にて表彰
坪井大雄　森岡幸江

（敬称略）

私のひと言

㈱善邦
代表取締役
善方邦彦 会員

かつては今よりもずっと本が好きでした。ジャンルを問わず様々に読み漁りましたが、近頃は老眼と多忙を言い訳に読書量が著しく少なくなっています。そんな中、直近で読んだのが新進のピアニスト藤田真央のエッセイ『指先から旅をする』。近年活躍する若手ピアニストたちの中で、私は彼が白眉と思っています。

本作にいわき市出身の指揮者、小林研一郎との共演について綴られていました。小林先生の非常に丁寧で優しく、しかし極めて情熱的な物言いが聴こえてくるようでした。若い頃、先生のコンサートをお手伝いさせていただいたことがあり、私はたちまち彼の音楽と人柄に魅了されました。酒席にお供すると決まって「まだ煙草吸ってるの？」と諭されたことを思い出しました。

例会プログラムのご案内

12月26日㊍　18：30～「エルティ」
夜間例会　・年忘れ家族夜間例会

2025年1月6日㊊　12：30～14：30「エルティ」
福島市内クラブ新年合同例会
ホスト：福島南ロータリークラブ　12：30～ 開会点鐘
13：10 頃～ 祝宴
※懇親会あり

1月9日㊍　12：30～13：30「エルティ」
通常例会　・会員スピーチ：巳年生まれの方（新年の抱負）
白岩康夫 会員・小原敏 会員・浪木克文 会員
松原久武 会員
・MyRotary 活用について
クラブ IT 推進委員　中川宏生 会員
※国歌斉唱　※四つのテスト唱和　※1月誕生祝い
※米山記念奨学金支給

1月16日㊍　祝日の週の為休会

1月23日㊍　12：30～13：30「エルティ」
通常例会　・ゲストスピーチ
佐藤大資 様　（福島市消防総務課消防係）
・新会員スピーチ
井田裕子 会員（井田興業㈱ 代表取締役）
※「友」紹介

ニコニコBOX報告　本日の投入額41件　¥85,000　累計 ¥1,928,000 ▸▸▸ 報告　中川宏生 委員長

〈メッセージ会員〉

●**加藤 義朋 会員**
台湾米山学会の前夜祭と総会に出席して来ました。韓国学友会会長幹事と日本のロータリアンも多数参加されていました。

●**鈴木 恭一 会員**
本日、会員スピーチをさせていただきます。
どうぞよろしくお願いします。

●**横山 淳 会員**
福島テレビでは来週の金曜、土曜まちなか広場に後藤洋伸会員のご協力で8ｍのクリスマスツリーを飾り、子供から市民参加のイベントを実施します。中川会員のNCVもご協力いただきます。クラウドファンディングも実施中です。

●**菅沼 裕 会長**
鈴木恭一会員のスピーチ楽しみにしております。

〈同文の会員〉
安藤正明／井田裕子／岩見孝之／氏家有紀／内池 浩／大橋真孝／岡田新也／岡野友嘉／尾崎和典／小原孝嗣／加納武志／菅野 晋／古俣 猛／相良元章／佐藤永之／佐藤英典／佐藤充孝／佐藤美奈子／田沼紀美子／反後太郎／丹治正博／寺田 充／中尾 勉／仲尾雅至／中川宏生／中嶋基晴／沼田 望／箱岩 偉／幡 研一／福地重信／藤井 守／本多修一朗／三宅一秀／村上守人／村山成也／森岡幸江／吉田大樹