



碧南ロータリークラブ週報

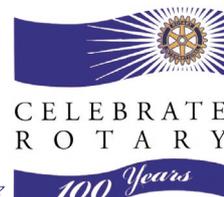
第2271回例会 平成17年6月8日(水) 曇. 最高26.6℃. 最低19.5℃

- 会長 池田 弘孝 ● 幹事 黒田 昌司 ● SAA 小笠原良治
- 例会日 毎週水曜日 12:30 ■ 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町90
TEL <0566>41-1100 FAX <0566>48-1100
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp/>
E-mail: info@hekinan-rc.jp
- 会報委員 鶴田光久・杉浦昌裕・石川唯司・竹中 誠

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



● 斉 唱

ロータリーソング「我らの生業」

● 本日のメニュー

和風弁当 大正館



池田弘孝会長



RI会長賞

会 長 挨拶

6月4日の日に地区役員・会長幹事懇談会に於いて碧南ロータリークラブが今年度のRI会長賞を頂きました。驚きと同時に皆様に心から感謝申し上げます。100年目の節目であり会長冥利に感じた次第であります。

太平洋戦争末期に激戦地になったフィリピン・ミンダナオ島から、元日本兵2人の生存情報が飛び込んできました。この生存情報は仲介者が約束していた面会が出来ず、事実上立ち消えになったようです。日本大使館が振り回されたのは別々のルートでもたされた情報が「一致」したことを重視したためだったようです。忘れかけた大東亜戦争を思い起こすには、良いことだったかもしれません。戦後60年になります。多くの犠牲者のあったことは決して忘れてはならないことだと思います。石坂洋二郎原作の小説「青い山脈」が朝日新聞に連載開始となったのが、1947年(昭和22年)6月8日からだそうです。丁度今から58年前の今日からです。

戦後の過去全否定の声と何でもかんでも民主主義の声とが、入り乱れて叫ばれているときであります。古く封建的な考えの残る地方の女学校に赴任して来た新任の女教師が生徒間の争いの仲裁をしたことから、町の封建勢力と対決せざるをえなくなり、彼女の新しい考え方に共鳴した教師や生徒達の協力を得ながら古い考えに立ち向かっていく、というストーリーです。以前リバイバルでその映画を見たときに女生徒がアルバイトで売っている卵が1個20円とっていました。いま卵は10個100円を切る日もあります。映画が出来たのが1949年(昭和24年)ですので、現在は56年前の半額です。こんな値段のものは他にはないと思いましたが、バナナも当時より安くなっているようです。生産革命で消費者にはいいが、生産者は楽にならないことが多いようです。

もし元軍人の生存者が本当にみえたとしたら、今の我々の生活と比較すれば「地獄での生活」です。長い間我々には想像もできない地獄の生活を続けてこられた元軍人さんに心から「ご苦労さんでした」といってあげたい気持ちです。その可能性もあと数年で完全に断ち切られてしまいます。

幹事報告

近隣クラブの例会変更は、ございません。
その他はお手元の資料をご参照いただきたいと思います。



亀山裕一副幹事

委員会報告

〈出席奨励委員会〉

総会員数 77 名（内出席免除者 15 名）出席者 65 名	
出席対象者 55/62名	出席率 88.71%
欠席者 9 名(病欠者 0 名)	前々回修正出席率 100%

〈ニコボックス委員会〉

※三週連続出席率100%の場合は記念品を差し上げます。

- 山中 寛三君 本日卓話をさせていただきます。
- 加藤丈太郎君 先日娘家族の陣中見舞にスウェーデンに行ってまいりました。孫をはじめ家族全員元気に暮らしていて、安心しました。
- 新美 託巳君 今日は久しぶりに出席が出来ました。
- 長田 昌昇君 先日ゴルフ遠征で、若い人にお世話になりました。
- 池田 弘孝君 碧南ロータリークラブが皆様のお陰で本年度の R I 会長賞をいただきました。有難うございました。
- 竹中 義雄君 6月4日長女がお陰様で結婚出来ました。これで一つ肩の荷が降りました。有難うございました。
- 小笠原良治君 黄金色に熟した小麦があちらこちらで収穫されはじめました。楽しみでもあり、不安でもある時期です。「碧海（アオミ）の恵み」として各種加工品にして皆様に提案しますので、よろしく。!!

ゴルフ幹事

- 鈴木 輝彦君 } 無事に 9 名で遠征に行ってきました。これで本年度の全ての行事が終わりました。
- 伊藤 正幸君 } 一年間ご協力ありがとうございました。次年度幹事は平松太様、平岩辰之様、
- 清澤 聡之君 } 新美宗和様です。よろしくをお願いします。
- 角谷 信二君 } ゴルフ部会遠征にて優勝しました。幹事の皆さん設営ご苦労様でした。
- 早退10件 合計33,000円

卓話

「認知症（痴呆）」－痴呆は予防出来るか－

碧南 R C 会員 山中 寛三君

今日は押し売りでございまして、若い人ばかりでなく、年寄りにも一言ぐらい喋らせてくださいと言って、無理やりこういう題でお願いしたわけでございます。

先程も話がでましたが、60年前の5月末日、私は「戦艦大和」と一緒に徳之島の沖を往きの燃料しかもらわないで、「沖縄へ行け」という「海上特攻隊」という有難い名前をいただいて、ちょうど5月下旬にいきました。ところが、不幸に向こうの飛行機にやられて、「ゆきかぜ」という駆逐艦1隻がのこって、それに



山中 寛三君

拾われて帰ってきたのです。それから60年……。今月に68歳になるわけですが、……。(笑)。こういう訳で生きた呆けの標本がありますので、皆さん笑っておいでになります、今やすぐに、私の年までこれれば、いいですが、私の年まで来ないで途中で逝ってしまう人もある訳でございます、そういう碧南RCの貴重な存在だから、一言ぐらい喋らせてということで、自分の体験談を話させていただくつもりでございます。よろしく願いいたします。はじめに、ニコボックスに卓話をする人は出さなければいけないことを知っていたのに、ここへ持ってきてしまい、出すことを忘れて申し訳ありませんでした。

まず、お配りしました資料をみていただきますと第1章、第2章とあるわけですが、私は、第2章を話したいのですが、順番にいかないと分かりにくいと思いますので、第1章より話をさせていただきます。

第1章 認知症

第1節 認知症一痴呆

1 「認知症」とは平成16年12月24日に厚生労働省が差別用語ということで痴呆を認知症と呼称することに決定しました。認知とは記憶、認識、理解、思考、判断、言語と言う人間の持つ知的能力を幅広く指す学術用語である。

こうした痴呆の本質に着目して、症状や生活障害の多様性を含んだ症の字を用いて、痴呆が単なる加齢現象ではなく病気の種類であることを表現している。

2 高齢社会は、長生きする幸せを享受するとともに、一方長生きをすると認知症と言う疾患をもたらすことになった。現在わが国では、65歳以上の高齢者が19%を越した。介護保険の導入時に要介護認定者は、218万人であったが、2004年には410万人になった。介護・支援の必要な認知症の高齢者は2005年に169万人あり、2035年には376万人となると推測されている。認知症の高齢者に占める割合は6.7%から10.7%あり、認知症の大半は75歳以上の後期高齢者である。

3 我が国の平均寿命は平成15(2003)年で、男子78.36歳、女子は85.33歳と世界の頂点にたった。また高齢化の速さも世界1である。

65歳以上の老人が人口の7%をこえると高齢化社会と言ひ、14%を超えると高齢社会と言ひ、20%を超えると超高齢社会と言ひ。

我が国は昭和45年(1970)に7%を超え高齢化社会になり、平成6(1994)年に14%を超えて高齢社会になった。この間24年かかっている。この24年間という期間は世界の最短である。

欧州では高齢人口が7%を超えて高齢化社会にはいったのは、フランスでは1865年、スウェーデンでは1887年、デンマークでは、1925年と20世紀の早い時期に達成している。14%以上の高齢社会に入るまで、フランスは115年、スウェーデンでは85年、デンマークは53年と短くても50年、長ければ100年以上かかって高齢社会へと移行した。更に我が国は現在65歳以上の人口が19%で、今や、超高齢社会は目前に迫っている。

第2節 認知症の症状

- 1 物忘れ：昔のことは良く憶えていても、新しいことを忘れる。(逆行性健忘症)
例えば、今食べた食事を忘れ、家の嫁が食事を食べさせてくれないなどと言う。
- 2 妄想：自分の財布をあの人が盗んだ。
- 3 見当識障害：「今日が何日か」と同じことを何回でも聞く。
- 4 人物誤認：自分の家の嫁に「貴方様はどなた様」でしたかと挨拶している。
- 5 徘徊：自分の家を忘れて行方不明になることがある。
- 6 幻覚：そこに幽霊や泥棒がいると言ったりする。

- 7 性格変化：性格が変わったように怒りっぽくなり、感情のコントロールが出来なくなる。
- 8 問題行動：失禁や不潔行為。
- 9 夜間せん妄：夜間に寝ないで錯乱状態になる。
- 10 性的行動：自己の抑制が出来ない。

第3節 認知症の診断

1 認知症は病名ではあるが色々な病気が入り混じっている。一番多い病気はアルツハイマー型認知症、血管性認知症、前頭一側頭型認知症、レビー小体型認知症、パーキンソンやうつ病による認知症、更年期障害によるホルモン異常による認知症。その他の原因による認知症がある。

2 その他、脳卒中後、頭部外傷後の硬脳膜下血腫、水頭症、感染症など色々な原因によっても認知症は起こる。

しかし、血液検査とか画像診断により初期の段階で判別することは、未だ確率していない。日本では、未だ精神科の専門医が不足している。大都会ではメンタル・クリニックを標榜する開業医が増加していて、昔のように抵抗もなく、精神科の門をくぐる人が増えている。

3 痴呆と正常の境界になる場合の診断は難しい。その他「まだら痴呆」と言って記憶障害は著しいが、計算能力は正常に保持されている場合もある。

4 痴呆の評価スケール

長谷川式簡易知能評価スケールが良く使用される。

30点満点で、30点は正常です。20点は要注意、10点は異常です。皆さんも一度やってみてください。

第4節 認知症の治療

1 アルツハイマーに対するドベジル（アリセプト）の薬物療法。ワクチン療法。

神経細胞保護や分子レベルの研究が進んできて、明るい希望がもてるようになってきた。

その他、うつ病にはトフラニール・アンプリット。パーキンソン病には、ドグマチール・シンメトレル等の薬物療法が行われる。

2 国立長寿研究所（National Center for Geriatrics and Gerontology）

Geriatrics—老年病 Gerontology—老年学

平成16年3月大府市国立療養所中部病院を改組して、国内初の長寿医療研究所が発足した。平成17年3月から長寿医療工学、再生再建医療、長寿政策科学などの研究部が活動を開始した。その研究活動中の主なものは（平成17年3月21日中日新聞朝刊より）

① 分子制御研究室長山下均氏 「肥満防止薬」の開発

高脂肪の餌を与え、平均体重の2倍になったマウスに或る薬を混ぜると2カ月でスリムになる。この薬は大人子供を問わず使用出来、冷え性にも効果がある。2年以内に実用化を目指している。

② 血管性痴呆研究部生体防御研究室長原英夫氏は10年後にはアルツハイマー病になる人はなくなると言う。

アルツハイマー病の世界的に知られる柳沢勝彦部長は脳の記憶に関係した部分に或る種のタンパク質がこびりつき、同種のタンパク質が形を変え次々と重なり合って老人斑をつくる。それが神経細胞を死滅させていくと言う説を提唱、これを基に欧米でワクチンを作ったが、副作用が強くて実用にならなかった。原室長は腸で作った抗体を脳に運ぶことで副作用を抑えた。年2回飲むだけで老人斑の発生を抑えることが出来る。現在サルで実験中である。

第2章 認知症（痴呆・呆け）は予防出来るか

第1節 長寿

- 1 昭和25年3月31日 於：碧南市役所会議室 碧南市医師会主催
演題：食生活と健康長寿 講師：東北大学医学部衛生学 近藤正二教授
東北大学医学部は昔から人間の長寿についての研究をしている。

第2節 最近の脳科学

- 1 東北大学医学部 川島隆太教授は最新の脳科学の研究から、計算や音読を行うと痴呆を予防したり、改善したり出来ることを提唱している。
- 2 脳機能イメージングといって、脳の各部分がどのような働きをしているかを研究していた。単純計算をすると脳の血流が良くなることを発見した。脳は血液に含まれる酸素とブドウ糖を栄養分として働いている。
- 3 計算をすると特に前頭前野が活発に働く。前頭前野が発達しているのは生物の中で人間だけである。前頭前野は脳全体のコントロールタワーで。そこを刺激すると脳を鍛えることが出来る。前頭葉が萎縮すると人間の意欲がなくなる。
- 4 色々調べてみると、読み、書き、計算を繰り返すと最も脳を鍛えるのに効果がある。その理由は未だ判っていない。
- 5 介護施設に入所している痴呆症の高齢者に、音読や計算のドリルを毎日やって貰うと、自分で排尿が出来なかった人が1週間で尿意を訴えて、2～3カ月するとオムツをつけていた人の3割にオムツがとれた。認知能力や前頭葉機能を測るテストの数値が上がり、痴呆症状も改善した。

第3節 脳の老化予防

- 1 宮城野区鶴ヶ谷の70歳以上240人に6月音読や計算を続けて、何もしていない同世代の高齢者は6月に緩やかな脳機能が低下しているのに対して、音読、計算を行ったグループは全員に脳機能の向上が見られた。恐らく、痴呆になるまでの期間を2～3年は遅らせることが出来るのではないだろうか。
- 2 痴呆状態の人はアルツハイマー型や脳血管型といった脳組織の障害ばかりではなく、廃用型といって脳に異常がなくても、長い間寝たきりの状態で脳を使用しないため、外からみると痴呆と見分けのつかない人も割合に多い。
- 3 日本では呆けに対して、今まで医療機関や福祉施設はなるべく刺激を与えないように扱っていたので、その結果呆けを作っていたことになる。
- 4 特に高齢者は脳でも身体でも1カ月も使わないでいると、忽ち衰えて中々回復することが難しい。
- 5 頭を使うことは考える作業と思うが、内的思考をしている時には脳はあまり活性化していない。パソコンをすることはあまり脳の活性化に役に立っていない。それより、人と会話したり手や指を使ったりしている時の方が前頭前野を使っている。即ち、自分で考えるのみではなく、外に向かってアウトプットしなければ脳は活性化しない。脳は外部から情報を入力して、それを処理して運動として出力する作業が必要で、その頻度が多いほど脳の働きはよくなる。
- 6 人間の脳は60歳代になると、前頭葉は萎縮し始める。それに定年などの外部の要因が加わると萎縮はさらに進行する。脳に一番悪いのは刺激のない日常生活の繰り返しである。
- 7 若い頃の学歴ではなく、歳をとってから脳を使い続けたか、若い頃運動をしていたかではなく、歳をとってからも運動をしていたかが脳を活性化して、寿命に関係すること

が判った。

- 8 運動は筋肉の若返りよりも、むしろ脳の活性化に効果があると大脳生理学者の久保田競先生は言っている。
- 9 桜美林大学教授 柴田博氏は全国の100歳以上の高齢者の食事を調査した結果一般の老人より動物性の蛋白質を多く摂っていた。現在の70歳代の人は平均1日47グラムの肉を食べていて、寿命の短かった昭和30年代は10グラムしか食べていなかった。年寄りには肉は必要でないと言うのは誤りで、老人は肉を食べたほうが長生きすると言っている。但し、1日100グラム以上の肉を食べている今の若い人はこれ以上多く肉を増やす必要はない。

第4節 脳の活性化即ち呆けない脳を保つには

- 1 毎日5～10分でも継続して本を声を出して読む、計算をする、運動をすることである。
参考書：川島隆太教授の「脳を鍛える大人の計算ドリル」「脳を鍛える音読ドリル」「脳を鍛える大人の名作読本①～⑥」 くもん出版
齊藤孝教授「理想の国語教科書」
- 2 勿論自分で工夫して、毎日日記をつける、計算機を使用しないで家計簿をつける、自分の好きな本を音読する、散歩をするのも同じことである。
- 3 このように日常生活では自分で実行する意欲を持つことが脳の呆けを防止する。
- 4 生きていて、家族や世の中に役にたつかと言うことが、後期高齢者の生き甲斐である。この生き甲斐が即ち生きる意欲である。
- 5 周囲の家族や社会の人は、高齢者から仕事を取り上げないで、出来る仕事を与えることが必要である。

【参考文献】

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 老年期痴呆 診療マニュアルー日本医師会 | 2 現代医学ー愛知県医師会 |
| 3 クリニシアンーエイザイ株式会社 | 4 文藝春秋 |
| 5 中日新聞ー国立長寿研究所 17・3・21 | 6 こころの健康管理ー愛知県医師会 |
| 7 齊藤孝ー理想の国語教科書 | 8 川島隆太教授の脳を鍛える音読ドリル |
| 9 川島隆太教授の脳を鍛える計算ドリル | 10 川島隆太の脳を鍛える名作読本 |

次回例会案内 平成17年6月22日（水）

最終例会 役員挨拶