

2018年(平成30年)4月11日(水) 第33回 例会 (通算2784回)

国際ロータリー 第2580地区

(今月のロータリーレート:1ドル104円)

石垣ロータリークラブ週報 No. 2650

会長: 大浜 一郎 副会長: 遠藤 正夫 幹事: 宮城 早人 副幹事: 池城 貞光



RI 会長:
イアン H. S. ライズリー

ロータリー:
変化をもたらす

地区ガバナー: 吉田 雅俊氏「感動と調和」

●クラブテーマ「絆とおもいやり」

例会日 水曜日 12:30~13:30
例会場 アートホテル石垣島(0980)83-3311
事務局 〒907-0013 石垣市浜崎町 1-1-4
TEL/FAX(0980)83-2917
<http://ishigaki-rotary.jimdo.com>
E-mail ishirotdary@ninus.ocn.ne.jp



◎南十字星

天の南極に近い位置にある南十字星は、北半球では見えない場所が多く、日本でも南にいかないと見ることができない星座です。

石垣天文台(前勢岳)から見た南十字星

4月4日(水)第32回(通算2784回)例会報告

<司会進行> 櫻井 浩一

ロータリーソング・「君が代」「四つのテスト」

ソングリーダー・大瀨 透

ビジター・・・友利 敏子氏(沖縄分区ガバナー補佐)

メイクアップ・・・小林 正道・新城永一郎・大瀨達也

宮良 榮子・佐久本達

出席報告

会 員 総 数	44名
出席義務会員	43名
出 席 数	31名
欠 席 数	12名
出 席 率	72.09%
通算出席率(4月)	72.09%

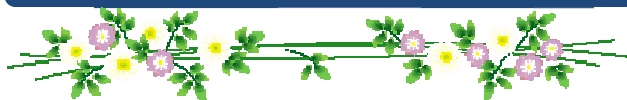


本日のこここ

- ・松尾さん卓話ありがとうございました。(大浜 一郎)
- ・60代の太台に乗りました。今後とも宜しくお願い致します。(新 賢次)
- ・友利ガバナー補佐本日はご来席ありがとうございました。(宮城 早人)
- ・確定申告が無事終わりました。ほっとしています。(前原 博一)
- ・アートホテル石垣島、無事リブランドオープン1周年を迎えました。台湾フェアも盛況でした。ありがとうございました。(佐藤 智博)

BOX	¥ 5,000	(累計¥167,000)
コイン	¥ 3,564	(累計¥ 73,833)
合 計	¥ 240,833	

会長挨拶：大浜 一郎



新聞等で報道されましたが、我が社でも企業指導型保育園を4月1日に開園させて頂きました。これは、もうやらざるを得なくなってきたというのが現状です。開園にあたって色んな新しい発見も出来ましたし、色んな地域事情もある事が分かってきました。いずれにせよこれは業としてではなく、社としてやらなければならない事になって来たという事でございます。

新聞に国立人口研究所の沖縄の今後の人口についての記事がありました。沖縄の人口は今、144万7千人、人口密度も全国9位ですし、人口規模も全国25位。内訳は年少人口が17.5%で全国では突出して高いです。生産年齢人口が63.5%、老年人口が19%です。そして2030年の段階で147万人、そこをピークにして下がっていくという推計があります。ちなみに2045年、65歳以上の県に占める割合の比較がありましたが、沖縄は2045年の段階で31.4%、秋田県に関しては50.1%で、半分以上が老年人口になってくると、特に北の方に関しては、限界集落というか、消滅してしまうような町も出てくるというのが、推計結果から出てきました。国立人口研究所の話題に関心も持ったのは2002年頃で、日本の人口が減少するという衝撃的なニュースが出た頃だと思います。当時の統計の推計状況に近づいているんじゃないかと思えます。石垣は今、前回の国勢調査から1.6%くらいの増加率になっているという話もあります。そういった環境の中、自然増があるというのは非常に大事ですし、自然増があるからこそ、この地域の活性化が見込まれていくんだと思えます。すり鉢状の人口推計になってくると、この地域は非常に厳しいという事もあるかと思えます。今回、保育所を造るという中で、そういったものにより関心が深くなりました。この地域を見る時に人口推計、それと流動人口は経済にとって大事ですので、関心を持っていただければと思います。

今日は松尾先生に認知症は予防できるか、というテーマで、リアルなお話を聞かせて頂きたいと思えます。高齢化社会だと言われています。石垣でも介護の問題も非常に重要になってきますし、特に認知というのは、ご家族も大変な思いをするというのが多々あります。そういった意味で、今日は松尾先生のお話をお聞きして、一つの大きなヒントになればと思います。

ガバナー補佐：友利 敏子氏

2月には大変有意義な地区大会を参加して頂きまして、ありがとうございました。やはりロータリーは多くのロータリアン同士が色々な会合でお会いして交流を深めるという事がnい自分のロータリアンとしての自覚と喜びに繋がる物だと思います。地区大会終了後、今年初めて企画しました米山記念館の見学バスツアーに、23名の方に参加して頂きました。米山梅吉さんとはどういう方だったのか、本で読んだり、聞いたりしていると思いますが、記念館に行くと、色々とお勉強をしてまいりました。とても有意義な1日だったと思います。

私のガバナー補佐の任期もあと3ヶ月になりました。皆さんのために何ができたのか、反省しきりではありますが、このような大役を頂きまして、色々とお勉強したり、色んなことを経験させて頂いて、私自身も少しは成長したかなと思っております。ロータリーというのは楽しむために、そして多くの皆さんとの交流の中で、新しい発見をしてわくわく、どきどきするような素晴らしい会合を持ちながら、お互いに友情を深め合いながら、そしてそれぞれ自分の会社の発展のため、地域の発展の為、そして家族の幸せの為に頑張りたいと思います。残り3ヶ月よろしくお願い致します。

会員卓話：松尾 和彦氏

やしのきクリニック院長

テーマ「認知症は予防できるか？」



今日は認知症を予防できるか、というタイトルです。認知症というのは、一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって、持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいい、それが意識障害がない時に見られる。となっています。1回発達したものが低下するという事です。最初から発達しなかったものを認知症とは言いません。知的障害とか発達障害という形になります。2012年の時点で認知症の高齢者が462万人、そして予備軍、軽度認知障害(MCI)が約400万人、合わせて800万人くらいいるんじゃないかと推定的には言われています。

一般的に一番多いのはアルツハイマー型認知症と言われています。認知症の原因になる病気は山のようにあります。一番有名なのがアルツハイマー病なので、それがメインで話されることが多いですが、治るものもあります。例えば認知症だと思われていたが、クリニックで調べると甲状腺機能低下症だったと。甲状腺錠をあげると、認知機能がかなり回復したとか。やしのきクリニックで

はビタミン B12 欠乏症の方、水溶性ビタミンなんです、ビタミン B12 を入れると、かなり劇的に治ったという事もあります。特に胃癌とかの手術をした後で、吸収効率が悪くなっている方だと、普通の人と同じ生活をしていても欠乏症になってしまうので、ひどくなると認知機能が落ちてしまうという事があります。最初からアルツハイマー病と思わずに、一度調べるといのは大事だと思います。

こんな変化は要注意という事で、「面会などの約束をすっかり忘れてすっぽかすことが増えてきた」約束したこと自体を忘れていているというのはまずいです。約束をしたのは覚えているけど、いつだったかなという正常域です。「スケジュールを立てるなどの段取りがうまく出来なくなってきた」順番を立てるのは難しくなります。「何度も同じものを買ってしまう」冷蔵庫の中で同じ物が増えるのは要注意です。認知症の初期症状でよく見られます。「買い物をする時、計算が難しいので、小銭を出さずにお札でお釣りをもらうことが増える」小銭入れがパンパンになってきたらまずいです。こういった事が、1 つの初期症状なので覚えておいて下さい。

アルツハイマー病が一番多いので、これに話をずらしますが、症状として中核症状というのがあります。一言でいえば物忘れです。そして周辺症状として BPSD (行動・心理症状)、問題行動の事です。これが一番介護者を悩ませます。BPSD は家族がすごく疲弊します。特に暴力とか徘徊とか、行動が出てくるようになると、特に男性の認知症の方で介護する方が女性の場合、力で敵わないという所が問題になったりします。この BPSD が出ると、やしのきクリニックで紹介されてくるパターンが多いです。たいていの場合は何とかなるんですが、八重山の場合、県立八重山病院こころ科という精神科が1つしかなくて、病棟が1つしかありません。例えば沖縄本島に行けば、認知症疾患医療センターといって、病棟が完備されていますので、本当に悪い時は一時的に入院して頂いて、集中的に治して帰すという事ができますけど、1つしか病棟がないと、統語失調症も認知症も同じ病棟に入れるのかという問題が出るので、実際には厳しいです。八重山で手におえない BPSD が出た時には、非常に苦労しているというのが現実です。

アルツハイマー病を含めたレビー小体型認知症もそうなんです、基本、異常淡白が集まって構造がおかしくなる病気です。実際に治療は何をしているのか。一番は中核錠剤、薬物です。コリンエステラーゼ阻害薬、NMDA 受容体拮抗薬の2種類あります。どうしても抗精神薬とか抗不安薬、睡眠薬、漢方薬などを駆使して何とか介護者が楽になるようにしています。リハビリとしては音楽療法、芸術、デイサービスとかでやってくれている所もあると思います。あと介護サービスです。日本で使える薬は4つあります。アセチルコリン

エステラーゼ阻害薬 (アリセプト、レミニール、リパスタッチ/イクセロンパッチの3種類)、脳の中でアセチルコリンというのが減ると認知症になります。だからアセチルコリンを増やす薬です。NMDA 受容体拮抗薬というのは脳の中の雑音を減らす薬です。アセチルコリンエステラーゼ阻害薬は3択です。NMDA 受容体拮抗薬はどれとでも併用できるので、日本では2種類の薬を併用することが臨床では最大です。それ以上使う事はできません。薬はやっぱり副作用があります。容量が多い方が効果は高いです。だからまた増やすんですか？と聞かれたりもしますが、理屈上は容量が多い方が効果は高いです。しかし飲んでからといって、治るわけではありません。一時的に少し良くなる場合もありますが、悪くなっていくのをなんとか遅くする。だから全然飲んでも変わらないじゃないかと思われるかもしれませんが、それは効いているという事です。一定の進行抑制は薬で効果が期待できます。でもやっぱり元通りには戻らないんです。なぜならば、老化の一つの表現形態と考えられるからです。色んな病名が付きますが、人間50年人生の時には認知症はさほど問題になりませんでした。結局寿命が延びた事で、老化の形態があらわになってきたと考えた方が自然だと思います。

では認知症にならない方法はあるのでしょうか。絶対的な方法は分かりませんが、今言われている、確かに科学的に根拠のある事について話します。アルツハイマー病を促進するものは、やっぱり年齢が高いとなりやすいです。性差は女性の方が高い。遺伝性があります。特にアポイー遺伝子を持っている人は持っていない人に比べて、2つ揃っている場合ですけど、12倍の確率でなります。だからある意味自分の親、もしくは親戚が早い時点、60歳までにアルツハイマーになった場合、持っている可能性がけっこう高いと思います。持っている場合は、遺伝子は自分で変えようがないので、早く知って、より積極的に予防するというのが大事だと思います。頭部外傷もリスクになります。ボクシング選手とかはリスクは高いです。脳の虚血、脳の血管障害、糖尿病、生活習慣病だったり、無趣味で無関心、社会参加をあまりしないで、家でごろごろしているような人、もしくは過度な人です。ネズミを強制的に水槽に入れて延々と泳がせるとい、過度なストレスと与えたマウスを調べると、脳の海馬という所が物凄く小さくなります。これは人間でもある程度証明されています。だから、適度なストレスは人間を成長させますが、過度なストレスは認知症リスクがかなりあります。食事は良く言われていますけど、高カロリー、高脂肪です。あと喫煙と過度の飲酒という事になります。

アルツハイマー病を抑制する因子は何だろう。やっぱり学歴が高い人はなりにくい傾向があります。生活スタイルとしては先ほどとは逆に積極的に運動習慣があり、社会参加をしている。短時間

の昼寝はいいとされています。実は非ステロイド系炎症剤も抑制因子とされています。傷み止めを飲んでいけばいいのかという話にもなるんですけど、実は炎症というのは人間がけがをした時に、身体を守るための免疫が正常に働いて、急性炎症というのは正しい反応なんですけど、慢性炎症というのは微小な値の変化しか出ないんですけど、この炎症というのは今、エイジングの原因ではないかという事で、非常に話題になっています。抗ステロイドよりも実は抑制因子になっています。他に抗酸化力の強いビタミンEやビタミンCは当然なります。

加齢は万人に平等です。誰もが年を取るし、誰もが命がなくなります。でも老化は加齢の結果起こってくることなので、努力次第で変わります。老化を遅らせる事はある程度は可能です。これはアンチエイジングという考え方になります。元々老化というのはゲノム上の遺伝子の働き、遺伝因子によって人体を発生発育性成熟期まではプログラムされています。子供の養育期間である40歳前後から環境因子と呼ばれるフリーラジカルなどの生体構成成分の障害、老廃物の蓄積などによって老化は進行すると言われていています。酸化ストレスはたぶん最大の老化の原因です。一番の酸化ストレスはやっぱり喫煙、ストレス、紫外線があります。最近よく言われているのが、終末糖化産物(AGE)、砂糖を鍋に入れて火にかけるとキャラメルができます。あのキャラメルが体の中の蛋白質にどんどんくっついて溜まっていくのを糖化と言います。糖尿病ではなくても食後高血糖が異常に高い人はどうしても糖化ストレスが高いので、老化は早いと言われています。

認知症の予防なんですけど、運動習慣のある人は認知症が少ないです。日頃から少しきついという有酸素運動をやる。ホルミシス効果というのは慣れてない事はダメージがあるけど、慣れていると体が反応して反抗するという事です。だから最初からちょっとストレスを与えると、強いストレスにも強くなる。それは酸化ストレスも同じ事です。運動すれば糖尿病が減ると、運動すれば神経細胞新生の増加も、神経栄養因子も増加します。ちなみにうつ病も運動する事でだいぶ予防することができます。

認知症の予防、食事栄養ですが、とにかく新しい物を食べる。古い物はなるべく食べない。発酵食品は別ですが、塩分を取りすぎない。カロリー控えめ。肉より魚、飽和脂肪酸が多すぎなければ肉もいいと思います。新鮮野菜と果物。緑黄色野菜、海藻。小魚、酒はほどほどに。肉より魚というのはオメガ3脂肪酸、新鮮野菜はビタミンC、緑黄色野菜はβカロチン、小魚はカルシウム、ナッツ類はビタミン、赤ワインはポリフェノール。認知症の予防も別の観点から見ると、笑わない人は笑う人に比べて、認知症リスクは3.75倍とはっきり言われています。

最後ですが、認知症予防するには、老化を予防

すればいいんじゃないか。アンチエイジングです。という事は、アンチエイジングに役に立つような物を、日頃の食生活の中に入れてもいいんじゃないか。薬局に行けばけっこう売っているものも多いですが、今割と有望なのはイチョウ葉です。日本ではサプリメントですが、ヨーロッパでは医薬品です。僕が勧めているのは、魚の油DHA・EPA、オメガ3脂肪酸、不飽和脂肪酸ですが、これは飲んでいて、食べていて、悪がありません。病院の薬の中にもあります。EPAを食べてDHAに変換されるんですけど、変換率は15%ぐらいじゃないかと最近言われています。なので、EPAよりはDHAの方が効果は高いんじゃないかと思えます。またトウゲシバという植物に含まれるヒュールベルジンAというのが今、沖縄の会社が開発しています。実はさっき言った4つの薬品の2つの作用を持っているので、副作用の問題、ある程度リスクがあるという事で、あまり表には出ていませんが、どうしても薬は飲みたくないという人は、このヒュールベルジンを使うと、かなり効果があるんじゃないかと思えます。

最後になりますが、みんなの為になるかどうかですが、為になると思って僕の所でも扱っているのを持って来ました。米ぬかです。フェルラサンというのは、日本認知症予防学会も推奨しています。抗酸化力が非常に強いので、酸化ストレスに対して予防して行くという意味では、1つのアンチエイジング的な認知症予防の力になれるんじゃないかと思えます。

まとめですが、認知症予防として促進因子を遠ざける事。老化、頭部外傷、生活習慣病、高カロリー、高脂肪食、不眠やストレス、これを遠ざける。抑制因子を取り入れる。運動をして、趣味を持って、社会参加をして、栄養をきちんと取って、アンチエイジング的な生活、すなわち生活習慣病の予防や治療、日頃使っていない脳を使って、ストレスを解消する、そして大事なのは中年期から初めて継続する事。継続しなければ、一時的にやってもあまり意味がないという事になります。



～例会風景～



友利ガバナー補佐にご来会頂きました。



認知症について卓話頂きました。