



2006 2007  
Gifu North R.C.



# 岐阜北週報

WEEKLY REPORT

1208

例会 毎週水曜日 題字 小森 保敏  
会場 岐阜都ホテル 岐阜市長良福光桃林 2695  
tel 295-5222(代)  
事務所 岐阜商工会議所(岐阜市神田町2) tel 264-9235(代)

会長 小森 保敏  
副会長 岡田 忍  
幹事 永瀬 章  
会報記念誌委員長 谷田 育子

<http://gifukita-rc.com>



平成 19 年 5 月 23 日 発行

5 月 ボランティア 月間

## 本日のプログラム

第 1209 回例会 5 月 23 日(水)  
クラブフォーラム(12)バズ例会  
担当: 会長・幹事

第 1208 回例会 5 月 16 日(水)  
100 万 \$  
卓話  
担当: 苅谷会員・白木会員

- 点 鐘
- ロータリーソング「我等の生業」



## 出席報告 出席委員会

本日のホームクラブ	31 / 36	86.11%
-----------	---------	--------

本日のホームクラブ欠席者 5 名  
小椋功君・片桐順一郎君・長野野司君・水川渥君  
神谷良子さん

## 委員会報告

ゴルフ同好会 安藤 武司 委員

御案内しております遠征ゴルフの件ですが 5 月 27 日、28 日の 1泊2日 で実施させて戴きます。一寸、イレギュラーが御座いまして、行きだけ 2 手に分かれて出発致します。ご迷惑をかけ、お詫び申し上げます。宅急便のクーポン券は、数日の内に郵送させて戴きます。宜しくお願い致します。以上で御座います。

25 周年記念式典実行委員会 森本 委員長  
大変御忙しい中、恐縮で御座いますが先週御案内致しました通り、本日例会終了後、委員長会議を開かせて戴きます。相談役の皆様にもご都合がつく限りご出席を御願いしたいと思っておりますので宜しくお願い致します。以上で御座います。

幹事報告 永瀬 幹事

次回の例会は、バズ例会ですので会場が 1 階の中華『四川』で行います。お間違えのない様に御願い致します。また、次回が 100 万ドルの食事ですが本日と入れ替えまして本日が 100 万ドルとなっておりますので宜しくお願い致します。

## 会長挨拶 小森 保敏 会長

一言ご挨拶申し上げます。本日は、鶺鴒について話したいと思います。岐阜市内を流れる清流長良川に繰り広げられる鶺鴒は、岐阜市の夏の風物詩です。

その昔、織田信長や尾張徳川家など時の権力者たちの保護を受け、江戸時代の俳人・松尾芭蕉も、鶺鴒の幻想的なさまを「おもしろうて、やがてかなしき、鶺鴒舟かな」という一句に表現しました。長良川の鶺鴒の歴史は古く、約千三百年前の奈良時代にまでさかのぼることができるといわれています。

長良川の鶺鴒だけでなく日本の鶺鴒のルーツをさかのぼれば、中国江南地方にたどり着きます。弥生時代に水稲耕作とともにさまざまな文化が日本に伝来していますが、鶺鴒もそうした一つと考えられています。

考古学的な資料から鶺鴒のルーツを調べてみますと、いくつか探し出すことができます。山口県下関市の土井ヶ浜遺跡は、本州最西端に位置する響灘に面する弥生時代の埋葬遺跡です。遺跡からは三百体以上の弥生人の遺体が発掘されていますが、体を横たえて鶺鴒を腕の中にたくよようにして埋葬された女性の人骨があるのです。この女性は、鶺鴒を慈しむようなその姿から女鶺鴒匠であったであろうといわれています。

いづれにしても、長良川の鶺鴒がこれからも何百年と継続され、隆盛を極められることを願っておりますことを、おつたえ申し上げまして挨拶といたします。ありがとうございました。

ニコニコボックス 松野 委員長

- \* 小森保敏君・・・今日も元気で。
- \* 白木昭三君・・・久しぶりの卓話です。宜しく。
- \* 北川忠雄君・・・誕生日を祝って戴き有難う御座いました。
- \* 岡田忍君・・・永瀬さん、昨日はお世話になりました。

## 例会行事

卓話 白木 昭三 会員

テーマ『認知症について』

最近、マスコミ等で認知症について盛んに報道されおますので皆さんも随分ご承知かと思えます。

脳細胞は、1,000億個とも1兆個あるとも言われております。20歳頃からは、一日に10万個ずつ減って行くと言われ、増える事は無いと言われておりました。最近の研究では、脳の海馬(知覚を掌る脳)と言うところがありますが訓練する事によって、細胞が増えてくる事が分って参りました。

脳細胞は、一個一個が沢山の繊維を出しており細胞同士の繊維間は隙間(ここをシナプスと言う)があり、信号は、アセチルコリン等20種類程の物の化学反応と電気信号が繰り返されて伝わって行く。この神経繊維とシナプスが沢山有ってネットワークが盛んであれば若さが保たれる。

これらは、脳を使い、鍛える事により新しく作る事が出来る訳で御座います。(これをアンチエイジングと言う。)例えばアルツハイマー症は、何十年もかかってなる訳でして70歳でなるとすると50歳位からその症状が出る訳です。ですから早いうちからアンチエイジングを行って行けば防ぐ事も出来る訳で御座います。

まず、老人性認知症についてですが、日本は急速に高齢社会になってきている。その速度は世界に類を見ないもので、ドイツ、イギリス、スウェーデンなどに比べて2~3倍にもなっている。65才以上の人口が全人口の20%をこえ、認知症高齢者の数は2005年で170万人、2015年には250万人になると言われている。

認知症の原因には、

- 1) 脳血管性・・・出血、梗塞、血栓
- 2) 脳皮質性・・・(大脳皮質の病変)  
アルツハイマー型
- 3) レビー小体型
- 4) 前頭側頭型認知症...ピツク病
- 5) 皮質基底核変性症
- 6) パーキンソン病
- 7) 皮質下認知症
- 8) 治療可能な認知症等がございます。

次に、アルツハイマー型認知症についてですが、1972年に有吉佐和子の「恍惚の人」が発表され、空

前のベストセラーとなった。恍惚は流行語になり、認知症老人の問題、家族による介護の限界、または老後をどのように暮らしていくかという老人問題がはじめてクローズアップされた。

それから35年たった。アルツハイマー病を身近に感ずる人は、ますます増えてきている。2004年認知症などによる徘徊中に死亡したり行方不明になった老人が、905人にのぼったことが警察庁のまとめでわかった。警察庁によると、家族などからの相談や捜索願の総数は年間2万3668件、うち死亡が確認されたのが548人、行方不明者357人となっている。

日本の認知症老人の数は170万人といわれ、そのうちアルツハイマー患者数は70~80万人と推定されている。私も「明日は我が身」かもしれない。アルツハイマーになった本人は「恍惚として夢を見ている」状態になれば、かえって幸せかもしれないが、家族や周囲の人々は本当に大変である。また、最近では若年性アルツハイマーも問題になっている。荻原浩の「明日の記憶」では、若年性アルツハイマーと診断された50才のサラリーマンの記憶を失っていく姿が書かれています。

アルツハイマー病は、1906年、ドイツのミュンヘンの医師アルツハイマーが、病的なボケを主な症状とし、嫉妬の妄想、異常な興奮などがみられた女性の患者のことをドイツの精神医学会で報告した。これが最初の報告である。この患者は4年半の間にみるみる悪化し、51才で死亡した。死後この脳を調べてみると、この病気の特徴とされている脳の萎縮、老人斑、アルツハイマー原繊維変化が見られた。

最近では生きている人の脳をMRIやECD脳血流シンチやMIBG心筋シンチという装置を使って観察できるようになった。しかし、ボケつつある脳の内部にある脳神経細胞などに起こっているであろう細かい変化までは、とうていわからない。細胞をみるには亡くなった人の脳を病理解剖するしかない。アルツハイマー病で亡くなった人の脳を調べてみると、正常の人の脳とは、ことなっていくつかの変化がある。

- 1) 脳が萎縮して小さくなり、正常の人の60%ぐらいに減少し、脳の溝もひらいてみえる。
- 2) 脳細胞のニューロン(神経繊維)の中にアルツハイマー原繊維変化がおこる。要するに細胞内に古くなったものが掃除されずにたまったゴミのようなものである。
- 3) 老人斑 ニューロンの周りにいくつかのタンパク質のカスの固まったもの。これは正常な老人の脳にも見られるが、アルツハイマーの場合はその数が著しくおおくなる。
- 4) ニューロンと樹状突起の脱落と異状
- 5) シナプスの減少

次に、認知症の初発症状についてですが、

- 1) 記憶障害の症状(単なる物忘れ、置き忘れとは違う)何度も同じ事を言ったり聞いたりする。今食べたことを忘れる。今風呂へ入ったことを忘れる。置き忘れ、しまい忘れが目立つ。また、財布や物品を盗まれたというようになる。(被害妄想)蛇口やガス栓の閉め忘れ。薬の管理ができない。新しいことが覚えにくくなる。根気がなく仕事がつづけられない。
- 2) 見当識の障害 月日 曜日 時間 季節など自分の今いる場所 家族の顔 名前がわからない 幻覚をみたり徘徊などが始まり、自立が無理になってくる。
- 3) 認知障害の症状

失語症状; 話す時言葉がでにくくなる。ものの名前がいえず「あれ」「それ」と言う。(語健忘 語想起障害) こみいった話が理解できない。(了解の障害)

失認症状; 通い慣れた道で迷ってしまう。台所やトイレの場所が判らず、うろろする。そのため失禁してしまうことがある。

失行症状; 電車やバスの自動改札機に切符が入れない。自動販売機に硬貨がい入れられない。ひもが結べない。ボタンがはめられない。服の前後や上下をまちがえる。頭や腕を通す穴をまちがえる(着衣失行)洗濯機や掃除機が使えない。テレビのリモコンが使えない。

実行機能障害; 家事や仕事の手順や段取りがわからない。手順を間違える。(野菜の皮をむかずに煮てしまうとか)

その他; 買い物でつりの計算ができない。時間の感覚が不確かになる。

アルツハイマーの症状は穏やかに発症し、ゆっくりと進行する。物忘れが多くなり、新しいことが覚えにくくなり、根気がなくなり仕事が続けられなくなるのが第1期。第2期になると、場所がわからなくなり、幻覚や徘徊なども始まり、自立が無理になってくる。第3期では、家族の顔や名前がわからなくなり、会話もなりたらず日常生活も困難になってくる。

認知症かなと思ったらテストをしてみよう。このテストは、聖マリアンナ医学大学の長谷川和夫名誉教授が開発したもので、「長谷川式簡易能評価スケール(HDS-R)」と言います。30点満点で20点以下を認知症として疑う。

治療薬; アリセプト(シナップスでアセチルコリン等の分解を抑える)

最近の研究では、老人斑の主成分であるアミロイドベーター蛋白質ができるのを防ぐ薬が開発されている。あと5~10年で実用化できる可能性がある。

また、国立長寿医療研究センター研究所(愛知県大府)の田平武所長と原英夫室長らの開発した経口ワク

チンがある。ワクチンはベーターアミロイドの遺伝子がいいたウイルス。これが腸で抗体を作り、脳に入ってベーターアミロイドを攻撃するという仕組みです。

アルツハイマー病の予防と介護について  
発病を防ぐ方法としては、生活習慣病を防ぐ生活様式がそのまま当てはまる。つまり緑黄色野菜と青魚を中心にした食事がよいようだ。規則的な運動や中年期の知的活動もよい。ボケ全体の2/3は頭を使わない事による「廃用性ボケ」である。とにかく頭を使うことによって脳の神経回路を常に刺激する生活習慣を身に付けていれば、ある程度予防ができ、さらに神経回路のネットワークを増加させることが可能である。

また「ストレス」も「ボケ」とかなり関係がある。ストレスの中でもっともいけないのは「ボケたら怖い」という強迫観念からくるストレスである。

脳を若く元気に保つ暮らし方(アンチエイジング)とは!

- 1) 働くこと 家庭の中で役割を持ってもらう。食事をつくってあげたり、身の周りの世話を焼いたり、とにかくお年寄りには優しく接してしまいがちだが、実は逆効果。自分のことは自分でしてもらい、軽い仕事を分担してもらう。
- 2) 遊ぶこと 好きで熱中できることを探す。好きこそ元気の素、得意なものや趣味をもう一度はじめてもらう。昔の話をきいてやる事も、脳を使うので刺激になる。散歩など、家族と一緒に軽い運動するのも効果的である。
- 3) 食べること 口から食べることはあごの運動になるので、脳に刺激を与えてくれる。栄養を摂取しながら脳が元気になるので、一石二鳥。やわらかい食事でも咀嚼する回数をできるだけ多くするようにすすめる。

青魚と緑黄色野菜をたっぷり食べよう。若さと元気を保つためには、青魚や緑黄色野菜などを中心に、塩分を控えめにしたバランスのよい食事を心がけたいものである。青魚には、EPAやDHAという不飽和脂肪酸が多く含まれている。EPAは血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、血液が凝固しにくくなるため、血栓や動脈硬化を抑え血管や脳の若さを保つ働きをする。また、ニンジンやピーマンなどの緑黄色野菜はカテロンをおおおく含み、細胞の酸化を抑えた老化防止に効果がある。

最後にまとめとしまして、岐阜大学のある先生のお話ですが『ボケを予防する5つの生活習慣』として

- 1、頭を使う。
- 2、身体を使う。
- 3、食べ物に気をつける。
- 4、睡眠を上手にとる。
- 5、身だしなみに気をつける。 お洒落をしなさいと言う事で5つ目は、以外だったのですがこれらを

別々に使うのではなく、頭と身体を一緒に使う。  
例えば、ダンスをするとか楽器を演奏するとかであります。

時間が参りました。此れで私の卓話を終りたいと思います。有難う御座いました。

➤ 閉会の辞 岡田 忍 副会長

➤ 点 鐘



次回例会のご案内 5月30日(水)

・卓話

担当：後藤会員・川島会員

担当/クラブ会報委員会 原尾 勝