

Rotary Club of AMA weekly report.



2022~2023年度
国際ロータリーテーマ

IMAGINE
ROTARY

イマジンロータリー



2022-2023年度 RI会長 ジェニファー・E・ジョーンズ
第2760地区ガバナー 籠橋 美久

会長 臼井 幹裕 副会長 後藤 裕一

幹事 大西 晃弘

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

【公共イメージ向上委員会】

委員長 神戸 剛 副委員長 中澤 浩一

委員 船原 久尚・後藤 綾美・稲垣 秀樹・黒野 晃太郎・渡辺 均

【事務所】〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail:kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2023年 5月22日(晴れ) 第3週 第2428回例会

Song ” 我らの生業”

Attendance

会員	68名	欠席	16名	出席率	70.37%
----	-----	----	-----	-----	--------

President Time 臼井幹裕 会長



皆さん、こんにちは。すっかり暑くなりました。5月でこの気候ですので、先が思いやられますね。さて、昨日までG7サミットが広島で開催されました。各国首脳が被爆地を訪れたことをきっかけに、核兵器による被害を繰り返さない、平和な世界の構築に向けて、理解と努力が続けられることを願っています。手前味噌ですが臼井年度では、クラブ計画書に「平和構築と紛争予防に関心を」と掲げ、2月月初の会長挨拶で日本国憲法の前文を紹介し平和主義の思想を紹介しました。3月の春の家族会では杉原千恵の記念館に出かけ、人道主義に基づく外交官の決断が戦争被害からの救済となった歴史的な事実を学びました。

ちなみに、国際ロータリー(RI)の国際大会が今月27日~31日にメルボルン(オーストラリア)で開催されます。残念ながら参加できませんが、そのテーマは、「より平和で公

平な世界を思い描く」であり、平和を志向する取り組みになっています。2011年ノーベル平和賞受賞者レイマ・ボウイ(Leymah Gbowee)さんが講演者の1人で、彼女は非暴力運動を主導して14年にわたってリベリア内戦の終結に努力、貢献された方とのことです。またRI次年度会長ゴードン R. マッキナリーさんは、ロータリーが平和やメンタルヘルスのために活動し、世界に希望を生み出すよう呼びかけています。また、そのためには対話を通じて信頼を築くことが重要であると訴えています。私も同じ思いです。平和構築のためには、各国首脳を含む関係者の対話によるコミュニケーションが大事になって来るものと思います。というのは、どうしても権力を行使する立場の首脳たちは、その周りのブレーンやスタッフから耳障りのよい情報ばかりが入りがちですが、国家の枠を超えて対話することでより多様な意見交換ができるからです。もちろん、対話する上で、正確に事態を知ることができるようマス・メディアの役割も重要になってきます。

ところで本日は5月最後の例会で、臼井年度も残すところ例会は5回のみとなっています。RIのように年度の枠

Today	6月 5日(第2429回)
担当	黒川元則 プログラム委員長
演題	卓話 「みどりの食料システム戦略と有機農業」 名城大学農学部 磯井 俊行教授
Next Week	6月12日(第2430回)
担当	黒川元則 プログラム委員長
演題	新会員卓話 山田朝子会員・服部竜也会員

を超えて次年度でも、平和構築や紛争予防に関心を示していくことを続けていただければ幸いですし、私も一会員として何かができればと思います。

Secretary Report

大西晃弘 幹事

1 次週5月29日（月）は定款による休会です。次回例会は6月5日（月）になります。

ニ ヨ ボ ッ ク ス

ご投函有り難うございます

臼井幹裕 会長

暑くなってきました。皆様お体をいたわってください。関内医院山下光美様、本日の卓話よろしくお願ひします。

コロナ禍で3年越しの山登りの計画を何とか実現出来ました。

後藤裕一 副会長

関内委員山下光美先生、本日の卓話よろしくお願ひします。今朝から右肩が上がりません。60肩かな？

大西晃弘 幹事

山下先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。

酒井和雄君

八坂神社例大祭「提灯祭り」、天候に恵まれ大勢の人に参拝いただきました。協賛会社：後藤 眞君、伊藤英毅君、家田君、山田幹夫君、神野君、黒野君、加藤春視君、水谷君、田中君、中澤君、加藤憲治君、西川君、後藤裕一君、青本君、加藤 徹君、大竹君、松井君、栗木君、大西君、臼井君、古川君、有難うございました。来年もよろしく。

加藤春視君

北野君、お久しぶりです。お元気です！！

木下章吉君

北野君に懐かしい写真をいただきました。

黒野晃太郎君

ハッピートークさんの活動に賛同して。

青本道春君

天候が悪く予約していた飛行機が飛ばず、明日に変更になりました。息子がホテルに着て、時間つぶしにゴルフが出来る事を妻に告げると即決定。妻は息子とゴ

ルフが出来る事を大変喜んでいました。1日伸ばしてくれた悪天候と、優しい息子に有難う。

田中正博君

本日は歴代会長会を元海さんで開催します。ご出席の皆様、よろしくお願ひします。

家田安啓君

生後1週間の孫が我が家に来ました。見飽きないですね。

加藤憲治君

5月は総会続きで大変です。

北野庸夫君

久々の例会出席です。大分体調も良くなってきました。

黒川元則君

山下先生、本日の卓話よろしくお願ひいたします。

水野 眞君

慣れない暑さが来ました。お大事に。

中澤浩一君

急に暑くなりました。皆さん体調にお気を付けください。山下先生、卓話よろしくお願ひします。

小倉廣三君

関内医院山下光美様、本日卓話よろしくお願ひいたします。

東海広光君

山田朝子君、コーラス部練習に参加していただき有難うございました。コーラス部員全員で大歓迎です。是非神戸での全国大会へ一緒に行きましょう。絶対楽しいですよ。

横井久雄君

キュウリのタネ、50本まきました。

合 計 46,000円



「危険な心疾患～そしてそうならないために～」

関内医院 山下光美医師

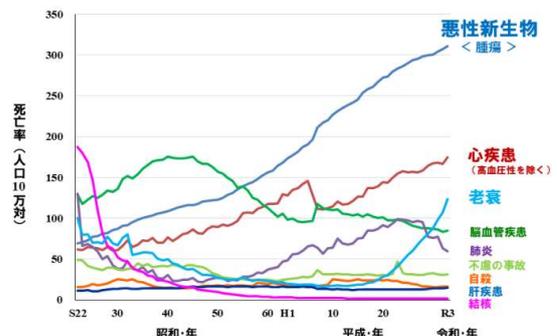


厚生労働省の発表による令和3年の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物<腫瘍>で心疾患（高血圧性を除く）は、昭和60年に脳血管疾患にかわり第2位となり、令和3年は全死亡者に占める割合は14.9%となっています。心疾患の中でも患者数の多い虚血性心疾患とは、心臓の筋肉に酸素や栄養を送り込む冠動脈が狭くなったり、閉塞したりすることで血流障害を起こす病気です。虚血性心疾患を発症すると、胸痛や息苦しさなどが現れます。狭心症の場合、症状は短時間で改善しますが、心筋梗塞を発症すると症状は持続し、命にかかわることもあります。虚血性心疾患の検査では、心電図検査、心エコー検査、血液検査、冠動脈CTやMRIなどが行われますが、最終的には血管造影検査で冠動脈の狭窄をより正確に描出して診断します。心筋梗塞は発症すると命にかかわる危険性もあるため、緊急血管造影検査で冠動脈の病変を評価し、カテーテル治療（細い管を用いた血管内治療）で狭くなった冠動脈を広げ、途絶した血流を再開させます。この際、発症してから少しでも早く再灌流（再度血流が回復すること）を得られるよう、来院してからの迅速な処置が重要となります。虚血性心疾患の原因は高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などであり、内服薬によるコントロールや生活スタイルの是正などが発症予防につながります。

その他の心疾患としては不整脈も注目されています。心臓には、大きく分けて心房と心室の2種類の部屋があります。心房と心室は、それぞれさらに右と左に分けることができ、全体で見ると右心房、右心室、左心房、左心室の計

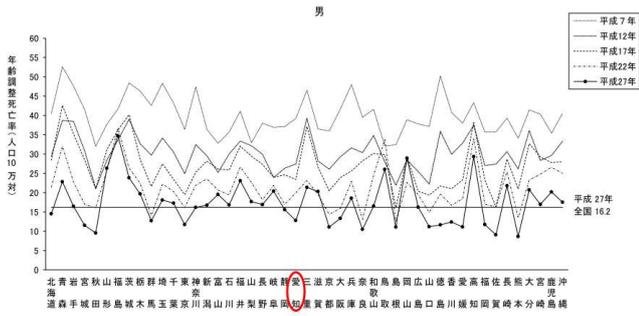
4つの部屋に分かれています。心臓はこれら4つの部屋が規則正しい電気活動を介して適切に活動することで全身に血液を送るポンプとしての役割を果たすことができます。規則正しい電気活動は右心房に存在する洞結節と呼ばれる部位から発生し、心房から心室へと一方通行で電気が伝わっています。健康な人の脈拍数はおよそ1分間に60～100回とされており、この規則正しい電気活動以外は全て不整脈と呼ばれ、その中で最も罹患者が多い不整脈が心房細動です。心房細動とは、本来は一定のリズムで動く心房が、無秩序に電気活動をしていれんしている状態であり、不規則な脈となってしまう。心房細動を発症すると、動悸やめまいなどの症状を自覚する他、脳梗塞を引き起こす危険性が高くなります。心房細動に関連した脳梗塞は、心原性脳梗塞と呼ばれ、脳梗塞のなかでも、脳の広い範囲に障害を引き起こす可能性のある危険な脳梗塞です。そのため、心房細動の治療では、不規則な脈をコントロールするという点と脳梗塞発症を予防するという点が重要になります。心房細動を引き起こす原因は多岐に渡り、加齢や高血圧、甲状腺機能亢進症やストレス、生活習慣との関わりも指摘されています。心房細動の検査としては標準12誘導心電図検査がもっとも基本的な検査ですが、不整脈発作が起きていないときは異常が検出できないことがあり、心電図を24時間記録するホルター心電図検査を施行することもあります。その他、植え込み型の心電計なども原因不明の失神やめまいの検出に有効とされます。心房細動を含めた不整脈は動悸や不快感などの症状が現れることもありますが無症状の人もあるため定期的な検査の他、検脈などで早期発見、早期治療が重要となります。

死因別に見た死亡率の年次推移

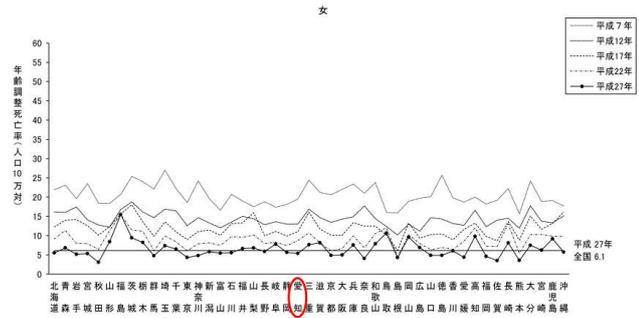


(出典:「令和3年(2021年)人口動態統計(概数)」厚生労働省 2022.6.3 より作図)

心疾患の都道府県別年齢調整死亡率の推移



心疾患の都道府県別年齢調整死亡率の推移



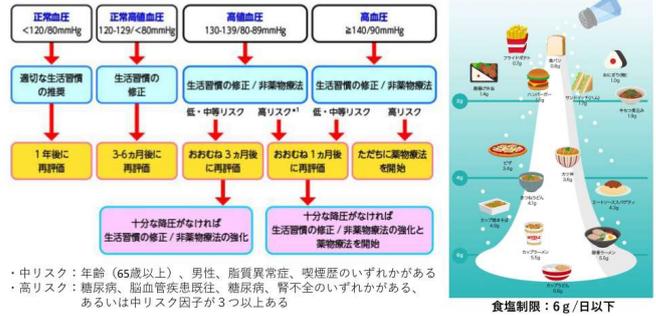
心筋梗塞の4大危険因子

高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙

その他、肥満、高尿酸血症、ストレス、家族歴（遺伝）、加齢、男性など



初診時の血圧レベル別の高血圧管理計画



・中リスク：年齢（65歳以上）、男性、脂質異常症、喫煙歴のいずれかがある
 ・高リスク：糖尿病、脳血管疾患既往、糖尿病、腎不全のいずれかがある、あるいは中リスク因子が3つ以上ある

高脂血症管理計画

治療方針	リスク、既往	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL	NonHDL	TG	HDL
二次予防	低リスク	<160	<190		≥40
	中リスク	<140	<170	<150 (空腹時)	
一次予防	高リスク	<120	<150	<175 (空腹時)	≥40
	中リスク	<100*	<130*		
二次予防	冠動脈疾患の既往	<100	<130	<100**	

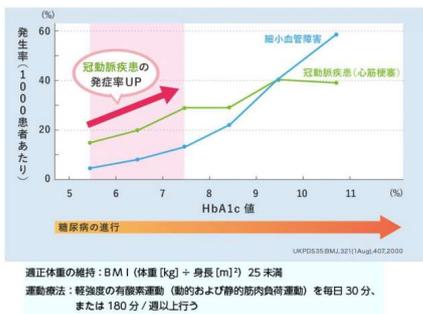
※ 糖尿病、腎臓病、脳血管疾患既往、脂質異常症、喫煙歴のある患者は目標値を厳格化する
 * 50歳未満、女性、LDLコレステロール値が100未満、LDLコレステロール値が100未満
 ** 50歳未満、女性、LDLコレステロール値が100未満、LDLコレステロール値が100未満



虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)の症状

	狭心症	心筋梗塞
胸痛の特徴	主に労作時に締め付けられるような重苦しさ、圧迫感がある痛み	突然、締め付けられるような激しい痛み。不安感、重症感がある。
発作の持続時間	1～5分程度で長くても15分以内	15分以上。数時間続くこともある。

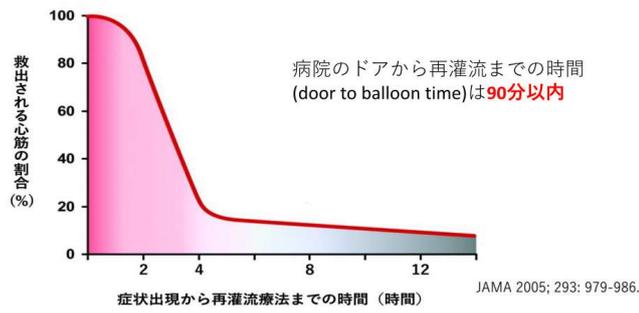
糖尿病の進行と血管障害発症の関連性



	糖質の多い食品と少ない食品の例	糖質の多い食品	少ない食品
穀類・豆類	白米、小麦粉、そば、うどん、パン、めん類、ラーメン、うどん、そば、豆類	白米、小麦粉、そば、うどん、パン、めん類、ラーメン、うどん、そば	玄米、雑穀米、豆類
調味料	砂糖、食塩、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、ドレッシング	砂糖、食塩、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、ドレッシング	しょうゆ、酢、味噌
肉類	豚肉、牛肉、鶏肉、魚肉	豚肉、牛肉、鶏肉、魚肉	魚肉
野菜	キャベツ、レタス、トマト、ピーマン、ピーチ、ピーマン	キャベツ、レタス、トマト、ピーマン、ピーチ、ピーマン	ほうれん草、アスパラガス
果実	りんご、みかん、バナナ、ぶどう	りんご、みかん、バナナ、ぶどう	アボカド、ココナツ
乳/豆類	牛乳、ヨーグルト、チーズ	牛乳、ヨーグルト、チーズ	大豆、大豆製品
乳製品	バター、マーガリン、クリーム	バター、マーガリン、クリーム	豆腐、納豆
油類	植物油、動物性油脂	植物油、動物性油脂	植物油
アルコール	ビール、ワイン、焼酎、日本酒	ビール、ワイン、焼酎、日本酒	日本酒、焼酎
嗜好飲料	コーヒー、緑茶、紅茶	コーヒー、緑茶、紅茶	緑茶、紅茶
調味料	砂糖、食塩、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、ドレッシング	砂糖、食塩、ケチャップ、ソース、マヨネーズ、ドレッシング	しょうゆ、酢、味噌

適正体重の維持：BMI (体重 [kg] ÷ 身長 [m]²) 25未満
 運動療法：軽強度の有酸素運動 (動的および静的筋的負荷運動) を毎日 30分、または 180分/週以上行う

Time is muscle (時は心筋なり)



心房細動と脳梗塞との関係

心房細動になる
 → 心房が小刻みに震える
 → 心房内の血液の流れがよどむ
 → 主に左心房の壁の一部に血の固まり(血栓)ができる
 → 血栓がはがれて心臓内から動脈に沿って流れて、脳の中の大きな血管を突然閉塞する
 → **心原性脳塞栓症!**

心房細動がある人は脳梗塞を発症する確率は約5倍高い!

