



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ



会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST
Weekly Report

<http://www.tokachi.co.jp/wrotary/>

11

 2007, NOVEMBER
第1740回例会

平成19年11月8日



2007年11月

ロータリー財団月間

会 長	茨木 雅敏	広報委員長	奥 敏則
副 会 長	近藤 誠勝	広報副委員長	小甲 哲士
副 会 長	千葉 清孝	委 員	渡部 省一
幹 事	三野宮 功	委 員	久保 且佳
会 計	大沢 剛	委 員	田中 利昭
S A A	本田美喜男	委 員	北川 勝啓



会長報告

会長 茨木 雅敏



こんにちは。報告事項ですが、2008年6月15日～18日まで、ロサンゼルスで開催されます国際大会の正式なツアー案内が、2500地区海田ガバナー及びオンツーロサンゼルス委員会の連名で送られてきております。JTBの企画で7泊9日間の日程になっております。パンフレットを回覧で回しますので、宜しくお願いいたします。

早いもので、次年度のガバナー事務所の開設のお知らせと、次年度の主だった行事予定の案内がきております。地区協議会は4月19・20日、地区大会は10月11・12・13日となっております。

先週に引き続いてロータリー財団についてお話をします。1947年1月にポール・ハリスが亡くなります。それが、財団の転換点になります。ここまでお話ししました。ポール・ハリスの逝去により、世界中の会員から、多くの寄付金が財団ではなく、国際ロータリーに寄せられるようになります。それにあわせて財団は、ポール・ハリス記念基金を設け、ポール・ハリスに敬意を表したいロータリアンに対して、財団への寄付をお願いします。その結果、翌年の7月までに、130万ドル以上が寄付されることとなります。1947年には最初の財団プログラムが実現されます。それは、高等研究奨学金と呼ばれるもので、米国、ベルギー、英国、フランス、メキシコ、中国から18人の若い人たちが選ばれ、他国でそれぞれの専門分野を勉強しました。当時、この人たちはポール・ハリス・フェローと呼ばれていました。これが最初の、ロータリー国際親善奨学生です。その後1951年までに、財団はポール・ハリス記念基金を基に、国際奉仕に献身する団体に発展していくこととなります。さらに、1957年にロータリー財団は、財団の活動に寄付した人々への感謝を示す手段として、ポール・ハリス・フェローの認証を与えることを始めることとなります。この制度が現在も続けられております。以上会長報告といたします。

たいまつ宣言

この「たいまつ宣言」は創立30周年にあたり、西ロータリークラブの創立の心を知るところから発し、我々が未来へ向けての道標とするものである。たいまつのように我々の行く道を照らし、明るい未来へと導くものである。

- 1.我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
- 1.我々は 他に依存することなく 自らを発する
- 1.我々は 常に変革をもって 行動する
- 1.我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
- 1.我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

■出席状況報告

月/日	9/2	9/6	9/13	9/20	9/27
例 会	1730回	1731回	1732回	1733回	1734回
総会員数	72名	73名	73名	73名	73名
計算に用いる 出席数	64名	65名	65名	65名	65名
ホームクラブ出席	31名	51名	49名	52名	44名
メークアップ参加	27名	10名	13名	11名	16名
欠 席 者	7名	4名	3名	2名	6名
出 席 率	89.23%	93.84%	95.38%	96.92%	92.30%

■ニコニコ献金

11月 8日 2,000円 累計 165,000円

■今月の主な行事

- 11月 1日 誕生・結婚祝
- 8日
- 15日
- 22日
- 29日 夜間例会



点 鐘

開会宣言

ロータリーソング (奉仕の理想)

ゲスト紹介

鎌田利道様 帯広東ロータリークラブ (財)十勝ロータリー奨学会理事長
堀川 融様 帯広東ロータリークラブ
明本修一様 函館東ロータリークラブ

(会 食)

会長報告

会務報告

①帯広南RC、11月12日(月)は休会と致します。
帯広北RC、11月23日(金)は祭日のため休会と致します。

②帯広東RC、移動夜間例会開催のご案内
日 時 平成19年11月13日(火)午後6時30分
場 所 ヒート ウェイブ

③帯広西RC、夜間例会開催のご案内
日 時 平成19年11月29日(木)午後6時30分
場 所 ふじもり

○当日は、アルコールのご用意を致しております。

④短期交換留学生 ベロニカさんの帰国後の報告。

委員会報告

鎌田利道 財団法人十勝ロータリー奨学会

(帯広東ロータリークラブ)

①5月18日開催の同財団20周年式典出席のお礼。

②有志による同財団支援参加のお願い。

川田章博会員 (ばんばまつり実行委員長)

11月11日、12日開催のばんばまつり開催の案内。

ニコニコ献金

過日、英語スクールイングリッシュ
ヴィレッジで行いました子供のための
ハロウィーンパーティーが十勝毎日
新聞で紹介されました。



出席報告

プログラム

皆さんこんにちは。今年度2回目の健康増進委員会の
担当例会です。今日は、会員であります堀先生より
「高齢化と運動器」ということでお話をしていた
きたいと思います。我々は、段々年を取ってくる
と筋肉は弱り、また腰痛持ちがかなり多くなって
きているかと思えます。筋肉が弱くなり、骨がもろ
くると転びやすくなり、骨折もしやすくなる。高齢
になり骨折をするとなかなか治りも遅く、大変だ
というお話も聞いております。そういう意味で、
専門家である堀先生からのお話は、大変貴重な
お話になるのではないかと思います。堀先生よろしく
お願いいたします。

茨木雅敏会長
深澤知博副ISAA

千葉清孝副会長

茨木雅敏会長
三野宮功幹事



出席委員会 萱場誠一副委員長
健康増進委員会 中島久司委員長



「会員卓話」

【高齢化と運動器】

こんにちは。整形外科医の堀です。今日は、健康増進委員会のほうから、話をしてくれと頼まれ、題名は「高齢化と運動器」としました。運動器というのは、いわゆる骨、関節、筋肉、筋肉を動かす神経のようなものを総称して言います。WHOでは2000年に「運動器の10年」という形で、運動器がしっかりとしていなければ健康寿命に影響を及ぼすので力を入れています。ちょうど1ヶ月前の10月8日は、骨と関節の日と決めまして、全国でキャンペーンをしたり、新聞広告に載せたりして啓蒙しています。平均寿命は世界1位ですが、寝たきりになって平均寿命を延ばすことよりも、介護を受けなくても自分で何でも出来るという健康寿命を延ばすことがずっと大事です。その健康寿命に運動器は非常に大切です。統計を取ると、60歳以上で医療機関に罹る率は、1位が心臓などの循環器疾患で16.2パーセント。2位が腸とかお腹とかではなく、運動器で、骨や関節などに罹っている人が多いです。65歳以上になると介護保険というのがありますが、介護保険を使用する率は、1位がいわゆる当たったと言うような脳血管障害、2位がやっぱり運動器なんです。このように60歳以上になりますと、運動器で病院へ罹る人が多いので、今日は、「高齢化と運動器」ということでお話をしたいと思います。現在約460万人が介護保険を使っていますが、約100万人が骨折や骨粗鬆症などの運動器で介護保険を使っているといわれています。高齢化によって影響する病気では、骨粗鬆症、腰部脊柱間狭窄症、変形性関節症、特に膝関節症の3つを取り上げたいと思います。まず骨粗鬆症ですが、健康な骨は骨密度がしっかりして、マンションなどで言えば鉄骨がしっかりしている状態ですが、鉄骨をどんどん削いでいくと骨粗鬆症の骨になって行きます。体重や行動とかによる高い所から落ちて圧迫骨折をするということとは若い人でもありますが、尻餅をついたり椅子から立ち上がる時にちょっと力を入れた時、ちょっと重い物を持ったりしただけで折れる骨になってしまいます。骨が潰れると、前屈みになったり背が縮んだりします。骨粗鬆症の患者さんは、全国に1000万人いるといわれていますが、約1割の100万人はなんらかの骨折をしています。女性のほうが骨粗鬆症に罹る率が男性よりも4倍高いといわれています。また、滑って転んだり、尻餅をついたときに骨折すると、太腿の付け根で大腿骨頸



堀 修司 会員

部骨折が起こりやすくなります。先ほど100万人が骨折しているとい
いましたが、1年間に12万人がこの大腿骨頸部骨折で病院に罹ります。また、この付け根の骨折というのは、人によっては寝たきりになってしま
います。ですから、手術をしたらすぐに歩かせます。股の付け根の
骨折をして寝たきりになると、1割は1年以内に死亡する率が大変高い
です。寝たきりになると筋肉が落ちたり、他の病気を併発するからで
す。でも骨粗鬆症はいくらでも予防できます。若いときにしっかりと
運動をして、しっかりと良いものを食べ、カルシウムを自分の体に溜
め込んでおくということが1番です。ロータリーの方のように、ゴルフ
もやり、酒も飲み、一生懸命食べるといような人はほとんどなって
いません。ただ奥さん方や年を取ってきたらこの病気には気をつけな
ければなりません。

次に脊柱管狭窄症という病気に関してですが、2年ぐらい前に司会を
しているみのもたさんがなった病気です。背骨の神経というのは、
脊柱管という管の中を通っていますが、周りからの圧迫により遊びが
無くなり、通り道が狭くなっていくという病気です。狭くなるなり方も、
ワイングラスの形のように狭くなり、ちょっとした姿勢とか、歩
行の繰り返して、足がしびれてきたり、中にはお尻の辺りが締め付け
られて尿意を催してきたりといったような症状を出してきます。
ただ少し休むと、症状が消えて歩けるようになる。こういったことを
間欠的跛行といいます。ゴルフをやって、カートに乗っているときは
なんでもなくて、1ホールを歩いてパットが終わる頃に足がしびれてく
るというような症状があれば、この脊柱管狭窄症という病気を考えて
みてください。またこの病気は、庭木の枝切りのように後ろに反り返
りながらのものをとったりしても、足の痺れが起きてきます。神経の
通り道が狭くなり圧迫を受けるからです。このときは、神経をブロ
ックする注射や手術で骨を切り取るというような方法はありませんが、
シルバーカーや買い物カートや自転車を押すなど前屈みになって歩
くようなことがこの病気には良いといわれています。また同様に、普段
の生活がひずみになり、女性に多いのが、分離症とかすべり症という
病気がありますが、これも極端な反り返りなどは良くありません。立
っているときに、お尻をすぼめたり、寝るときに膝の下に座布団や枕
を入れて膝が曲がると良いでしょう。また、ゴルフなどでも、朝
一番に行って練習も何もしないで腰をひねらないで、必ずストレッチ
とかをしてから行ってください。

次に変形性膝関節症ですが、関節症という病気は、関節のあるところ
は全身どこでもおきてきます。変形性関節症の患者さんは、約1000
万いますが、1年間で90万人増えてきています。関節の軟骨は、コラー
ゲンなどで出来ていますが、磨り減った骨のところに余計な骨が出来、
これが棘状になり、末期になると軟骨が無くなり、骨と骨がぶつかっ
ている状態になります。このように初期・進行期・末期と年とともに
進んでいきますので、一生気をつけなければならない病気です。今話
題のコラーゲンというのがありますが、コラーゲンの中にプロテオグ
リカンとヒアルロン酸があります。ヒアルロン酸は、潤滑油の役目も
しますし、保水成分も持っています。膝の痛みのある方は、治療の仕
方として、保存的治療法、手術的治療法という風に治療を施してい
きますが、治療法に無理のかからないことから始めていきます。まず
は、生活の注意から入っていきます。一番大事なのが肥満です。また
負荷をかけたりにしないように、重い物を持ったり、長歩きをしな
い。胡坐や正座も膝に無理がかかるのでしないほうが良いでしょう。次に
運動療法が来ます。どうしても痛みがくると、運動をしなくなります。
運動をしないと、膝の磨り減り方も早くなります。体重の負荷をけ
かないように、いすに腰掛け、膝を上げて足首を浮かせるような運動を、
朝昼晩各10回ぐらいやるとかなり有効です。また、テーブルにつかま
って、立ったり座ったりする運動も良いでしょう。それでもまだ痛い
という人は、器具という物を身に付けます。また、膝がぐらつくよう
な人は、支柱入りのサポーターをはかせます。器具とは言わないかもし
れませんが、杖を1本突くだけで、20パーセントの体重の負荷減らす
ことが出来ます。

次にシップや塗り薬といったような薬を出します。内服薬もありま
すが、長いこと服用していると、胃を壊したりするので注意をしな
ければなりません。次に注射です。膝の中に直接する注射があります。
昔は、ステロイドホルモンを注射していました。水を抜いて、ステロ
イドを打つと、即効性があり、痛みがすぐ消えますが、副作用があり、
骨が壊れたりばい菌がつきやすく、化膿性関節炎になったりすること
もありました。ですのでステロイドを使わずに先ほど話をしましたヒ
アルロン酸を使います。効き目は直ぐにありませんが、長いこと注射
を打ちます。最近では、サプリメントのことも話題になりますが、サプ
リメントはあくまで栄養補助食品であって、薬ではありません。新聞
の広告欄を1ページ使って、いろんな宣伝をしています。ただグルコサ
ミンのグルコとは、糖ということなので、グルコサミンを飲みすぎて、
糖尿病にかかったという報告もあります。またコンドロイチン硫酸と
いうのがありますが、3864件の服用例で調査した結果、効き目がある
かどうか分からないか、全く効かないということでした。飲んでどこ
まで手のかたというのは疑問ですし、病院としては薦めていません。

次に手術療法ですが、高位脛骨骨ぎり術などがありますが、6年から
10年で元に戻ってしまうといわれています。また、末期になると最終
手段として人工関節の手術をしたりしますが、値段が結構高く、年間5
万人の手術で500億円かかっています。ロータリアンは、普段から健康
で、一生懸命仕事もされているので、骨粗鬆症は心配ありませんが、
脊柱管狭窄症と変形性関節症にはなる危険があります。でも、ロー
タリアンを見ていると、十分に健康に留意している健康志向派と、自
らを人体実験しているような人体実験派がいるみたいです。ぜひこう
いった病気があるのだということをしっかりと覚えていただいて、健康
に留意してください。

閉会宣言
点 鐘

深澤知博副ISAA
茨木雅敏会長