

釧路南ロータリークラブ会報

第30回 例会報告 2022.4.22 通算1880回

・点 鐘 亀井会長

・入会記念祝

佐野 実会員 H10.5.1 (24年目)

小向 建一会員 R3.5.1 (1年目)

・ロータリーソング

「手に手つないで」



ソングリーダー 福井 克美会員



佐野 実会員

・誕生祝

上川原 昭会員 S44.5.1 (53歳)



・会長挨拶



本日は4月の最終例会となりました。

予定では釧路 RC さんのメーキャップが入っておりましたが残念ながら諸事情により急遽キャンセル

ルとなり、私の会社へ杉村会長がお詫びにお越しくださいました。また機会がありましたら来訪をお待ちしておりますとお話しました。次週は休会となりGWがスタートしますね。二週間天気予報を確認しましたら釧路の気温は、そんなに高くもなく、お天気も晴れたり曇ったりのようです。山菜採りやゴルフ、小旅行など楽しみ方は様々ですが事故や体調管理に気を付けてください。私は、十勝・北見・釧路・阿寒でゴルフ三昧の予定で、お休みなのに体力がエンプティ状態になりそうですが、早寝早起きを習慣つけて体質改善にも努めようと思っています。

さて、本日のプログラム「健康を語る」で、後ほど私も登壇させていただきますが、また卓話とは違ったお話が聴けるのかと楽しみにしております。本日も宜しくお願い致します。

・幹事報告



- * ガバナー事務所より4月29日から5月5日まで事務所休業のお知らせが届いております。
- * これからご案内致します釧路市動物園で行われます我がクラブの地区補助金事業の出欠の締め切りが準備の都合上5月9日となっておりますのでお早めに、合同事務所へFAXにてご返信の程、宜しくお願い致します。

・本日のプログラム

「健康を語る」

担当 会長・幹事

◆亀井会長



1947年に採択されたWHO憲章では、前文において「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも全てが満たされた状態にあることをいうと定義しています。

本日、私からは健康でいられるために病気の予防という観点でお話させていただきます。

日本における死因のトップ5はガン・心疾患(高血圧性を除く)・老衰・脳血管疾患・肺炎となっています。

そのうち三大疾病と言われるのがガン・心疾患・脳血管疾患、五大疾病ではガン・精神疾患・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病です。

私の父は20年程前に悪性黒色腫という皮膚ガンで他界しております。簡単にいうとホクロのガンで皆さんのカラダにも一つはホクロがあると思いますので、まずはこちらからお話させていただきます。

悪性黒色腫とは、皮膚がんの一種で、皮膚の色素(メラニン)をつくる細胞やほくろの細胞ががん化したもので、メラノーマとも呼ばれます。悪性黒色腫は、足の裏や手のひら、爪、顔、胸、腹、

背中など様々な部位にできます。また、眼球、鼻や口の中、肛門部などの粘膜にできることもあります。原因はまだ明らかになっていませんが紫外線や皮膚への摩擦、圧迫といった外からの刺激が関係していると考えられています。

日本では1年間で人口10万人あたり1~2人新規に発症するといわれています。

厚生労働省の調査によると、2017年の日本における皮膚の悪性黒色腫患者の男女比は、男性患者が47%、女性患者が53%とほぼ同じです。50歳代から増加し、60歳代、70歳代に最も多く発症します。また、発症数は少ないものの20~30歳代にもみられます。悪性黒色腫の患者数は世界的に増加しており、日本でも増加しています。

悪性黒色腫の特徴は、通常のはくろやシミと見分けることが重要です。 早期発見のためには、病変の大きさ、形、色の変化、潰瘍や出血、感覚の変化、これらがなく、大きさ（最も長いところ）が6mmを超えていないかという点にも注意が必要です。気になるものがあつたら皮膚科か形成外科を受診すると良いです。

■高血圧

血圧が高くなる原因は、肥満、塩分の取りすぎ、ストレスや喫煙などです。こうした生活習慣とは別に、遺伝等が高血圧に関係することは確かですが、高血圧症そのものが遺伝するのではなく、高血圧症になりやすい体質が遺伝すると考えられています。

肥満になると、大きな体の隅々まで血液をいきわたらせる必要があり、一度に血液を送り出す量が増加するため血圧が上がる。

塩分を取りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなります。濃度を下げるために水分を体に溜め込み、

その結果血液量が増えるため血圧が上がる。

ストレスは交感神経の働きを高めるため、心拍数が上がるなどした結果、血圧が上がる。

喫煙は、末梢血管の収縮するため血圧が上がる。高血圧の状態が続くと、血管壁の内側がダメージを受けてもろくなったり、柔軟性が失われて硬くなったりします。この状態が「動脈硬化」で動脈硬化は全身の太い血管から細い血管まであらゆる血管に起こります。

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」といわれる通り、ほとんどの場合、これといった自覚症状がありません。そのため、高血圧は治療の必要がないと思っている人も多いようですが、高血圧を放置すると動脈硬化が進みます。自覚症状がないからと軽視せず、日ごろから血圧のコントロールを心がけることが大切です。

■心臓病

心臓病にはさまざまなものがありますが、心筋梗塞や狭心症はその代表的な病気です。厚生労働省の人口動態統計によると心疾患は日本における死因の第2位(平成28年)を占めています。これらは自覚症状がないまま進行し、ある日突然発作に襲われて死に至ることもあります。主な原因は動脈硬化をはじめ、内臓脂肪の蓄積による肥満によって高血圧や高血糖状態も関係します。また、戦後大幅に増加した食の欧米化による脂肪の過剰摂取、運動不足、ストレスも原因です。心臓病予防のための食事は、エネルギー、蛋白質、脂質、糖質（炭水化物）、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を適正量摂取するとともに、バランスよく摂取することが必要です。さらに食物繊維、ポリフェノール、植物ステロールなど非栄養素食物成分の摂取についても配慮することが必要です。

■脳血管疾患

脳卒中とは？ 突然に起こる脳血管障害（脳の血管がつまったり、破れたりすること）により、脳の細胞が死んでしまう病気です。その結果、急に倒れて意識がなくなったり、手足が動かなくなったりしびれたり、言葉が話せなくなったり、視野が狭くなったりする発作が出現します。この脳卒中には脳の血管がつまる病気の脳梗塞、脳の血管が破れてしまう病気の脳出血とくも膜下出血があります。

脳梗塞とは？ 脳血管が何らかの原因で詰まり、血液がいなくなった部分が壊死すること。その血管の支配する脳命令中枢が機能しなくなり片マヒなどが起こり、症状の進行は数日間続くこともあります。

くも膜下出血とは？ 3大疾病である脳卒中の一つで、その原因の9割は脳動脈瘤が破裂して発症します。破裂の最大の危険因子は高血圧です。年間1万4千人もの人が亡くなっていて好発年齢は50～60代ですが、若い人にも発症します。遺伝的素因が関係していると考えられています。女性が男性の2倍で理由は不明です。発症すると約半数の方が死亡あるいは高度後遺障害となり、社会復帰出来るのは3割程度です。

こんな症状があればくも膜下出血の可能性あり

- 突然意識を失って倒れる
 - 激しい頭痛
 - 吐き気が起こる
 - 片方の手足がしびれる
 - ろれつが回らず上手く喋れない
 - 物が二重に見える
 - 片方の目が見えなくなる
 - 片方にある物に気付かず、ぶつかってしまう
 - 手足の力が急に抜けて、持っている物を落としてしまう
 - めまいがして、まっすぐに歩けなくなる…
- etc.

こんな人は要注意くも膜下出血の危険因子

- 血圧が高い
- 多量の飲酒（飲酒量に比例してリスクが上昇します）
- 喫煙をしている
- 塩分の多い食生活
- 血縁者にくも膜下出血の発症者がいる（遺伝）…etc.

脳腫瘍とは？ 頭蓋内にできる腫瘍を総称したもので、良性のものから悪性のものまで色々な種類のものがあります。症状としては頭痛、嘔吐、視力障害、痙攣発作など見受けられますが、はじめのうちは症状が無く、腫瘍が大きくなると頭痛がおこります。他臓器の腫瘍が転移し、脳腫瘍を造ることもあります。

慢性硬膜外血腫とは？ 頭蓋骨の下にある硬膜という膜と脳の間血液が溜まる病気のこと。

お年寄りの方に多く見受けられますが、脳を圧迫し、頭痛、ボケ症状、ろれつがまわらない、歩きづらいなどのさまざまな症状がでてきます。

急性硬膜下血腫とは？ 主に頭部外傷などにより、硬膜と頭蓋骨との間に血液が貯留すること。受傷直後は意識もハッキリしていますが数時間後に意識が悪くなり致命的な状況になる事が多く、手術が必要となります。

脳血管疾患の予防について

「発症してから」の治療では遅く、「発症を防ぐための予防」が重要です。脳ドックで脳の状態を詳しく調べることで、脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血などの脳卒中の早期発見、早期治療へと結びつけます。

がん発生のメカニズム

- 細胞が分裂するときの「コピーミス」で「がん」がはじまる

私たちの体は約 60 兆個の細胞でできており、細胞は絶えず分裂することによって新しく生まれ変わっています。細胞分裂は、細胞の設計図である遺伝子をもとにコピーされることで起こりますが、発がん物質などの影響で遺伝子が突然変異し「コピーミス」が起こることがあります。

これが「がん」の始まりです。但しコピーミスが起きても、すぐにがんになるわけではありません。健康な人でも 1 日約 5,000 個のコピーミスが起こっていると言われており通常であれば異常な細胞は、体内の免疫細胞の標的となり攻撃されて死滅します。

ところが、免疫細胞の攻撃を逃れて生き残る細胞がいて、「がん細胞」となります。

それらが異常な分裂・増殖をくり返し、10~20 年かけて「がん」の状態になります。

●がんは全身のどこにでも発生する

がんは、全身のあらゆる場所に発生する可能性があります。胃や肺、肝臓などの内臓はもちろん、血液や骨、皮膚などにできるがんもあります。がんの名前は一般的に、「胃がん」や「肺がん」などのように、最初にできた部位の名前をとってつけられます。なかには「脳腫瘍」や「白血病」など「がん」という言葉がつかないものもありますが、脳腫瘍は脳にできるがん、白血病は血液のがんで、いずれもがんの仲間です。

●がんは死亡率第 1 位の病気

がんは、あらゆる病気のなかでも最も死亡率の高い病気です。長年、日本人の死因第 1 位を占めています。また、がんが恐ろしいところは、初期にはほとんど自覚症状がないということです。そのため、健診などで発見されることが多く、発見されたときにはす

で進行していたというケースも少なくありません。

●がんの原因・危険因子の多くは生活習慣にあった

最近のさまざまな研究から「がんは予防できる病気」であることがわかってきました。ごく一部、遺伝性のももありますが、遺伝要因よりも生活習慣要因のほうが影響が大きいと考えられています。

なかでも、最大の危険因子とされているのが喫煙です。喫煙は肺がんだけではなく、食道、胃、大腸、子宮頸がんなど多くのがんのリスクを高めます。さらに受動喫煙といってタバコから立ち上る煙は吸わない人にも肺がんなどの健康被害をもたらします。食生活では、塩分のとりすぎは胃がん、野菜・果物不足は消化器系のがんや肺がん、熱すぎる食べ物や飲み物は食道がんのリスクを高めるとされています。近年急増している大腸がんや乳がんなどは、食生活の欧米化が影響しているとされ、動物性食品への偏りも危険因子と考えられます。

また、多量の飲酒は食道がん、肝臓がん、大腸がん、乳がんなどのリスクを高めることがわかっています。

●感染により発症するがんもある

がんのなかには、ウイルスや細菌などの感染によって発症するものがあり、肝臓がん(肝炎ウイルス)、胃がん(ピロリ菌)、子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)はその代表です。

●がんの危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

がんを予防するための生活習慣改善でまず重要なことは「禁煙」です。喫煙習慣のある人は周囲の人を巻き込まないためにも、直ちに禁煙を実行しまし

よう。食生活では塩分を控え、野菜や果物を積極的にとるようにして、バランスのよい食事を心がけましょう。お酒の飲みすぎはがんのリスクを高めるので、適量を守るようにしましょう。

運動する人や仕事や日常生活でよく身体を動かす人は、がんになるリスクが低いことがわかっています。日常生活での活動量を増やすとともに、適度な運動を習慣として行いましょう。

但し激しすぎる運動は、がんを誘発する活性酸素を増やすことがあるのでウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。がんは、糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」です。

生活習慣を改善して、がん予防につとめましょう。

◆長江孝文会員



皆さまこんにちは、今回は健康についてという事でヒートショックについて少しお話をしたいと思います。

それでは、まずヒートショックとは??

ヒートショックとは血圧の変動が原因で起きることを指します。ヒートショックにより死亡する人は年間一定数いますが、実際ヒートショックが直接の原因でお亡くなりになることは少ないです。

血圧の変動とは、どのような時に起きるのでしょうか??それは寒暖差です。寒暖差が大きいと血

圧に大きな負担をかけることになり、ヒートショックの発生リスクを高めてしまいます。ヒートショックで死亡する人は年間1万9000人とされています。統計学的にみるとこれくらいの方が亡くなっているだろうという推計ですが、実際にヒートショックが原因で亡くなったであろう人は2018年の段階で5398人(厚生労働省・人口動態統計参照)です。これは自宅の浴室で溺死していた人の数で、2004年は約2900人だったので2倍近くまで増加していることがわかります。厚生労働省では、この数字の推計で1万9000人という数字を出しており、溺死者のうち9割が65歳以上の高齢者となっております。

その中でも75歳以上の年齢層は自宅浴室での溺死頻度が高く、入浴する際に注意するように季節ごとに喚起しております。それでは、「ヒートショックのメカニズムについて」の説明なんですけど、ヒートショックはなぜ起きるのでしょうか??血圧の変動と寒暖差という2つのキーワードを交えて話を進めましょう。まず、私たち人間の身体の中には血液が流れています。血液の中には酸素を運搬する細胞や組織への栄養を伝える細胞などがあり、大きな血管だけではなく細かな血管(毛細血管)にまで血液が行き渡ることによって身体機能を維持しているのです。そんな血液は心臓をポンプのような役割として全身へ送り出されます。この送り出すときに血管にかかる圧力を血圧というのです。血圧はホースの様に弾性があり、健康な人であれば伸び縮みします。年齢を重ねると血管が固くなってしまふことがあり、これを耳にする動脈硬化と呼びます。血管が伸び縮みしたときの状態を収縮と呼び、これらの状態で測定する血圧を収縮期血圧・拡張期血圧と呼びます。一般の方たちは血圧を「上は〇〇で下は〇〇」と言う

と思いますが、上というのは収縮期血圧で下というのは拡張期血圧と言います。一般的に収縮期血圧が 140mmHg 以上、拡張期血圧が 90mmHg 以上で高血圧と診断されます。高血圧の中には治療が必要なケースもありますが、高血圧なだけでは無症状な人も多く治療しない人もいます。高血圧を放置してしまうと、血管内壁へ高圧で血液が流れ続けることになり血管が傷んでしまいます。そこへ寒暖差が介入するとヒートショックのリスクが高くなるのです。人間の身体の中には恒常性という機能があります。恒常性とは、体温を一定に保つことで、寒い環境へいけば体を震わせ温める・暑いところでは汗をかいて体温を下げるなどといったことです。血管は寒い所では収縮し、暑いところでは拡張させます。このように血管は恒常性、つまり外気や体感温度によって変動するのです。血管はホースのような弾性があると言いましたが、皆さんも一度は使ったことがあるホースがあると思いますが、そのまま持った状態で水を出すのと、ホースの口をつかんで狭くして水を出した場合ではどちらの方が水力が強いですか？それはホースの口をつかんだときの方が水の威力は強く出るのではないのでしょうか！血管内でも同じようなことが起こります。寒いところでは血管が収縮して、血圧が上昇します。その後、暖かいところへいくと血管が拡張して血圧が低下するのです。この原理で血圧の変動が起こり、めまいや立ち眩みを起こすことがあります。高血圧を抱えている人では血管が切れてしまい、脳出血を起こすこともあります。それでは、次にヒートショックの好発時期なんですが冬場が多いと言われ、11月～3月までがもっとも多く起きています。北海道あるあると思いますが、リビングは暖かいのですが、浴室や脱衣所が寒いといったこと

があります。このような条件が重なるとヒートショックを起こしやすくなるのです。さらに、昔の日本家屋は自宅の北側に浴室を設計することが多かったのですが、冬場は北風が強く吹き、浴室や脱衣所を冷やします。暖かいリビングから寒い脱衣所へ行き、血圧が上昇。そこから浴室に移動すると、換気している浴室では外気と同等に寒いので、さらに血圧が上昇、そして浴槽の中に入ると血管が広がり血圧が低下する。さらにお風呂から出るときには、急激な血圧低下により、めまいや立ち眩みを起こします。ヒートショックの予防法として、予防するためにも血圧と寒暖差という2つのキーワードが大切になります。血圧の管理はいつでも誰でも出来ることです。若い世代でも肥満体系の方や喫煙者の方は高血圧のリスクが高いため血圧計で定期的な測定をしましょう。特に、65歳以上の方は毎日血圧測定して自分の日ごろの血圧を把握しておくといいでしょう。先ほど紹介した高血圧の数値は診察室で測定する診察室血圧のことで、自宅などで測定する家庭血圧とは数値が異なります。自宅で測定する場合は前述の数値から「-5」をした数値を目安にしてください。寒暖差の対策としまして、脱衣所や浴室に簡易ヒーターを設置するなど、温度を上げるだけでもヒートショック予防に繋がります。ヒーターの設置が難しい場合は、お風呂にお湯を溜めるときにシャワー経由でお湯を張るのもいいでしょう。蛇口からお湯を張るのとは違って、お湯が拡散するため浴室全体の温度を上げることができます。その他には、高齢者の方は家族がいる時間や起きている時間にだけお風呂に入りましょう。ヒートショックが直接的な死因となることよりも、ヒートショックが原因で意識を失い浴室で溺死することの方が割合として多いからです。自分

は絶対ならないと思うのではなく、いつなってもおかしくないという認識を持ち、冬場のヒートショックを予防してみましよう。ヒートショックに対する面白い取り組みとして、近年日本気象協会と東京ガスの2社で共同開発した、ヒートショックの危険度を予測した「ヒートショック予報」というのを10月～3月の間で提供を実施しています。それは、その日の気象予測情報をもとにして自宅内で起きうるヒートショックのリスクの目安をだしております。住宅の構造や設備のあり無し・自身の体調などによりリスクの増減はありえませんが、参考にするのも良いのではないのでしょうか。ヒートショック予報では地域ごとに「油断禁物」「注意」「警戒」「気温差警戒」「冷え込み警戒」の5段階で表示しております。お風呂好きが多い日本人にとって、お風呂を「安全に」「楽しんで」入ってもらう事って凄く大切な事だと思いますので、こちらのヒートショック予報を参考にするのも一つの手かもしれません。以上、ヒートショックについての話をさせていただきました。本日は、ご清聴ありがとうございました。



◆佐久間光弘会員



・次回のプログラム

4月29日(金)・5月6日(金) 休会

5月13日(金)

「青少年奉仕月間に因んで」12:30～

会場 ANA クラウンプラザホテル釧路+WEB

担当：奉仕プロジェクト委員会

・点 鐘 亀井会長

今週の会報担当：前田裕治会員