



海南東ロータリークラブ

ROTARY CLUB OF KAINAN EAST

RI District 2640 Japan

第 1641 回例会

平成 22 年 12 月 20 日(月)

12:30～ 海南商工会議所 4F

会員卓話 魚谷 幸司 君

1. 開会点鐘

2. ロータリーソング 「それでこそロータリー」

3. 出席報告

会員総数 67 名 出席者数 43 名

出席率 64.18% 前回修正出席率 67.16%

5. 会長スピーチ

会長 谷脇 良樹君

みなさん、今日は。

WCS の中古 TV 等の荷造りにつきましては、何回にもわたって作業をお願いして申し訳ありませんでした。御協力頂いたメンバーは改めて御礼申し上げます。

今年は本日で例会は終了です。この一年ありがとうございました。

12 月 15 日は堺フラワー RC の認証状伝達式と 12 月 18 日は御坊南 RC の 35 周年記念例会に出席してきました。昨今の色んな問題の中、ガバナーの挨拶には品格、高潔と言う言葉がよく出て参ります。ロータリーも宝塚歌劇団ではないですが、「潔く、正しく、美しく」の時代ですね。

12 月は家族月間です。ロータリーの友には、ほのぼのとした記事が多く載っています。

本来はそうしたアットホームで、ほのぼのとしたスタイルがロータリーだと思います。

来たるべき新しい年も、又、一緒に和を持って海南東 RC を進めてゆきたいと思っております。

どうかよろしくお願ひし、そして、この一年ありがとうございました。

6. 幹事報告

幹事 上野山 雅也君

○メーキャップ

和歌山東 RC 中村雅行君 12/16

○例会臨時変更のお知らせ

海南 RC

1 月 5 日(水) → 1 月 5 日(水) 18:00～

美登利

橋本紀ノ川 RC

1 月 18 日(火) → 1 月 16 日(日) 15:30～

スイスホテル南海大阪

創立 15 周年記念例会

海南西 RC

1 月 27 日(木) → 1 月 30 日(日)

紀美井山 金剛宝寺

○休会のお知らせ

橋本紀ノ川 RC

12 月 28 日(火) 1 月 4 日(火)

7. 会員卓話

認知症についての卓話のまとめ

魚谷 幸司 君

高齢化社会といわれて久しい日本だが、2009 年度のデータでは 2994 万人の人が 65 歳以上で全人口に占める割合は 23%を超えている。特に和歌山県も高齢化率の高い都道府県として挙げられており、高齢者 1 人暮らしの数も増加の一途をたどっている。そんな中、

経済的問題で介護を受けられない人、老老介護、認知介護、虐待、孤独死等々多くの問題が山積されている。

高齢者の中で認知症に罹患する確率は学者により数値は異なるが 3～9%と言われている。

高齢になるほど罹患率は高くなり、現在認知症者は 200 万人を優に越えており、2015 年には 300 万人に達するとの予測もある。認知症の人が安心して暮らせる街づくりに取り組む必要があると思われる。

痴呆という名称から認知症という病名に変わったのは平成 16 年 12 月からで、患者さんに対してあまりにも侮蔑的、早期発見早期治療の妨げとなる、疾患の本質からずれているなどの理由から変更となった。

認知症の定義としては、意識障害がなく、脳の病変で、いったん正常に発達した知能が衰えた状態である。

老化に伴い様々な症状が出現するが認知症の前段階の症状として、人の名前や土地の名前が出てこない、



四つのテスト 言行はこれにてらしてから

- ①真実かどうか ③好意と友情を深められるか
- ②みんなに公平か ④みんなのためになるかどうか



事務所 〒642-0002 海南市日方 1294(海南商工会議所内)

電話(073)483-0801 FAX(073)483-2266

会長: 谷脇 良樹 幹事: 上野山 雅也 SAA: 三木 正博

http://www.kainaneast-rc.jp E-mail: info@kainaneast-rc.jp

代名詞が多くなる、物の置き忘れ、漢字が出てこない、使い慣れた機械の使い方を間違え、何か物にぶつかりやすくなる、動くとき掛け声が出る、などがある。

普通の老化と認知症の違いにおいて明確な指標はありません。ただ、進行がわかる（早い）か否か、体験そのものを忘れるか一部の体験を忘れるか、見当識障害が見られやすいか否か、物忘れの自覚が強いのか、それほど深刻でないか、等が鑑別の材料になる。

認知症をきたす疾患としてはアルツハイマー型認知症（50%）、脳血管型認知症（30%）などが代表的でレビー小体型認知症（10%）や前頭側等型認知症もたまに見られる。

アルツハイマー型認知症の症状について、大きく中核症状と周辺症状とに二分される。中核症状とは認知症に特徴的な症状で、その代表が記憶障害である。記憶とは知覚を通して入ってくる情報を新たに覚えこみ（記銘）、その情報を保存（保持）し、保存された情報を意識的に取り出し（再生）、再生されたものと記銘されたものが同一と認識する（再認）心的過程であるが、初期症状として、新しいことが覚えられない、覚えたものを保存できないという状態になる。その他、失行、失認、失語、実行機能の障害、見当識障害、理解力、判断力の低下がある。周辺症状としては不安、焦燥、抑うつ、幻覚、妄想、食行動の異常、徘徊、暴力、暴言、介護抵抗などがある。老年期の妄想では、物盗られ妄想、嫉妬妄想、侵入妄想が代表的で、その中でも出現頻度の高い物盗られ妄想は背景に自分の置き忘れ、しまい忘れがあることが多いにも拘らず「盗られた」と即断し、懐疑的傾向が強く、身近な人間を犯人とみなし、説得しても聞き入れようとしない。嫉妬妄想では自身の能力低下により従来夫婦関係が保てなくなることが背景にあるといわれているが、過去の浮気が原因で夫婦間にトラブルがあった人ほど出現頻度が高いといわれている。

診断においては記憶障害による日常生活への影響を把握することから始まり、MRI や CT といった画像診断で病勢を把握します。最近ではアミロイド PET と言われる画像診断も登場していますが、約 20% の人は認知症でないのに反応してしまう。MMSE や長谷川式といわれる認知症スケールを施行し、ICD・10 などの診断基準を満たすかどうかで決定していく。家族からの情報が大切であり、同居していない家族においては冷蔵庫の中を見る、財布の中を見る、整理整頓ができていないか見る、子供や孫の名前を言ってもらうなどで確かめる。

予防においては「好き勝手、わがまま放題の生活をする」に尽きるが、「なる者はなる」との基本的な認識は必要である。頭をよく使っている人が認知症になりにくいと言われるが、レーガン大統領しかり、刑事コロンボのピーターフォークさんしかり、南田洋子さんも皆が知るところである。病気（高血圧、高脂血症、糖尿病→アルツハイマー型認知症の発症リスクが約5倍）などの予防（メタボ対策）で、脳血管性認知症は防ぎやすくなる。食事面では DHE やビタミン B 群が認知症予防に良いなどといわれているが、バランス取れ

た食事に心がけ、朝食をしっかり摂って脳に栄養を補給することが大切と言われている。また、よく噛むという行為も脳に刺激を送ることになっており重要である。運動面では「適度な運動は効果的である。その他、日常生活において、楽しみを見つけることが何よりで、楽器や園芸など手先を動かす趣味を持つ、新聞など声を出して読む、日記をつける、多くの人と交流し会話を楽しむなどが挙げられる。

「認知症になるときはなる」との認識のもと、「認知症になったときのために」では、身辺整理として遺言書の作成や財産整理などが挙げられる。日本医大の黒澤先生は次のような準備をしましょうと提案されている。病気（歯、皮膚病、泌尿器疾患）を前もって治療しましょう、体を鍛えましょう、標準体重に近づけよう、難聴の人は補聴器に慣れておきましょう、ベッド上での排泄を試みましょう、短気を直しましょう、感謝の言葉を出しましょう、何事にでもやってみようの精神を持ちましょう、禁煙をしましょう等々。

周りの介護者がアルツハイマー型認知症者と接するに当たって、「病気である」という理解が必要。プライドを傷つけない（病人として扱わない）、正面から訂正や否定をしない（肯定から入る、相手に合わせる）、新たな趣味開発をしない、一人で抱え込まないなどが大切である。

薬物療法としては中核症状に作用する薬は塩酸ドネペジル（アリセプト）しかない。周辺症状においては、対症療法で凌ぐ。

8. 閉会点鐘

次回例会

第 1642 回例会 平成 23 年 1 月 6 日(木)
和歌山パインズホテル 18:30～
新春夫婦例会



ニコニコ・BOX

○一般ニコニコ

谷脇良樹君
吉田昌生君

この 1 年お世話になりました。
この度、和歌山県世界遺産マスターの認定試験に合格し、昨日の認定式をもって認定証を授与されました。受験者 72 人中、22 人（内女性 8 名）合格という難関であり、合格者として最高齢ではありましたが、今後世界遺産リーダーとして世界遺産の保全と森の再生など普及啓発活動に微力を捧げたいと思います。ご支援下さい。

横出 廣君
深谷政男君

魚谷さん、本日はご苦労様です。
年末の紅白歌合戦に行く事になりました。

平尾寧章君

ガバナー事務局と次年度のガバナーについてのお話・・・