

# KOJIMACHI WEEKLY

## THE ROTARY CLUB OF TOKYO KOJIMACHI

vol.58 no.17

2025.12.22

### UNIT FOR GOOD

よいことのために手を取り合おう

2025~26年度年度  
国際ロータリー会長 Francesco Arezzo



東京麹町



## 東京麹町ロータリークラブ

### 本日の例会プログラム

第17回例会 2025.12.22 (#2467)

舞の間

例会ホスト・紹介係 乳井会員  
受付係 須藤会員 末竹会員  
司会者 保科会員 ソングリーダー 崎山会員

### 卓話「プロ野球審判」

野球審判員 敷田 直人氏  
紹介者 細谷会員

### 前回の報告

第15回例会 2025.12.8 (#2465)

舞の間

例会ホスト・紹介係 吉田会員  
受付係 齊藤会員 杉山会員  
司会者 保科会員 ソングリーダー 崎山会員

### 卓話「オーラルケアについて」

久保田会員

第16回例会 2025.12.15 (#2466)

翠鳳の間

### 「クリスマス家族会」

## 今期のモットー：「より高みを目指して」

### 会長報告

- 1) 本日は、久保田会員に健康寿命にたいへん効果のある「オーラルケア」についてお話ししていただきます。
- 2) 来週のクリスマス会には皆様のお越しをたのしみにしております。
- 3) 新年あけの、例会始めは1月19日となります。 NYで活躍しているジャズシンガーの清野一慧(きよのかずえ)さんのミニコンサートを予定しております。 折角ですからご家族の方にもお声をお掛け下さい。 清野さんはご実家が麹町でご本人からの申し出があり、今回のコンサートが実現しました。 楽しみになさってください。

### 幹事報告

- 1) 来週のお昼間の通常例会はございません。 夕刻からのクリスマス会にお集まりください。
- 2) 下半期のお会費をお納めください。
- 3) 12月22日には、通常例会がございます。 明けて新年の例会はじめは1月19日です。

### 例会記録

会員総数 60名 出席会員数 24名  
ゲスト 0名 ビジター 0名  
その他 0名 海外ビジター 0名  
事務局 3

### ニコニコボックス

齊藤会員: 倉敷へ行きました  
莊村会員: 久保田さん、卓話をありがとうございました  
保科会員: 名刺をありがとうございました  
崎山会員: 結婚記念日  
青山会員: ご自身 & パートナーの誕生日  
藤田会員: ご自身 & パートナーの誕生日  
52歳、引き続き宜しくお願いします。  
12月15日のニコニコボックス  
金田会員: メリークリスマス、細谷会長色々と  
ご配慮いただきありがとうございます

### 次回予告

第18回例会 2026.1.19 (#2468)

会場: シリウス

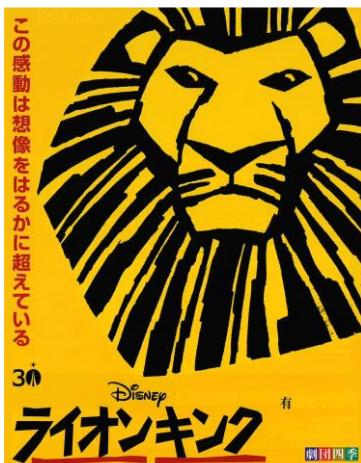
例会ホスト・紹介係 藤田会員  
受付係 齊藤会員 園田会員  
司会者 崎山会員  
ソングリーダー 杉山会員

例会はじめ  
清野 一慧 ジャズコンサート

ご家族の皆様もご参加ください

今期のポリオ根絶チャリティー公演は、劇団四季の  
「ライオンキング」を鑑賞します。

2月10日(火) 18:00 開場 18:30 開演



## 認知症の予防と治療

青梅慶友病院(東京医科大学高齢診療科) 櫻井 博文 先生(12/1 卓話 細谷会員紹介)



わが国の平均寿命は、女性が40年連続で世界1位、男性も上位に入っていますが、平均寿命と健康寿命にはやや差があり、女性で11年強、男性でも8年強あります。

介護が必要となる一番の要因は認知症であり、脳卒中、骨折・転倒、高齢による衰弱(フレイル)、関節疾患が続きます。

認知症といえば物忘れが思い浮かびますが、年相応のもの忘れとは異なります。人に言われて思い出せるのが年相応の物忘れですが、認知症では記憶全体が抜け落ちてしましますので言われても思い出せません。

認知症の原因の5~6割を占めるアルツハイマー型認知症は、症状が出る20年前から脳の変化が始まります。アミロイドが脳内に徐々にたまり、さらにリン酸化されたタウタンパクがたまると脳の神経細胞が障害され、記憶を司る海馬が最初に障害されて物忘れが出現します。これが軽度認知障害であり、それが大脳全体に進行するのがアルツハイマー病です。

脳梗塞や脳出血は、血管性認知症の原因になります。半身麻痺、言語障害などが知られていますが、脳の一部が障害されるので認知機能も低下します。

アルツハイマー型認知症と血管性認知症は全く違うものと考えられていましたが、動脈硬化を介して脳卒中の原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症は、アルツハイマー病の発症率を高め、進行を早めることが分かっています。

高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防には、適正体重の維持が有効です。高齢者は少し太め(BMI25程度)の方が寿命が長いのですが、30近くの肥満は避けるべきです。

社会交流と知的な活動も有効ですし、運動習慣も大切です。果実や野菜の多い健康的な食生活も予防になりますが、きちんと食事を取るために口腔ケアが重要です。

またアミロイドは寝ている間に除去されるので、1日6時

間以上の睡眠が必要です。とはいっても布団の中にいて眠れないからといって睡眠薬に頼る人がいますが、布団に入る時間を遅らせ、眠くなったら寝るだけでも効果があります。

これらの生活習慣を全て守ると楽しみがなくなってしまうから、ある程度気を付けることで発症を遅らせるだけでも状況はかなり変わるでしょう。

脳卒中を早期発見するためには、片腕の落下、顔のゆがみ、言葉の障害の3動作を確認します。脳梗塞に有効な血栓溶解療法の対象となるのは発症4.5時間以内ですから、一つでも異常があれば迷わず救急車を依頼してください。

フレイルには、体重減少・筋力低下・疲労感・歩行速度・身体活動の五つのチェックポイントがあります。足が弱くなるだけでなく、握力の低下も一つの指標になりますし、歩行速度が目に見えて落ちたり、横断歩道を青信号の間に渡り切れなくなったら要注意です。

食事療法、運動療法は、フレイルと認知症のどちらにも有効です。食事は高タンパク食、運動はレジスタンス運動や有酸素運動が有効で、高齢者は1日6000歩が目安です。社会的な活動も大切で、今日行く場所がある、今日用事があることで活動性の維持につながります。

東京医科大学病院では、地域のかかりつけ医と連携して認知症の治療を進めています。従来の治療は発症後の進行を遅らせるものでしたが、脳のアミロイドを除去する薬が数年前に開発されました。ただし、対象が軽度認知障害と早期の認知症に限られる上、事前にアミロイドの蓄積を確認する必要があります。点滴なので頻繁に通院する必要があり、期間も1~1.5年と長期にわたります。副作用は実臨床で5~10%程度ですが、MRIによる定期的な検査が必要です。投与できる施設は全国的には少数で、非常に偏在しています。

このように認知症を予防・治療しても要介護の時期を迎えるわけですが、われわれ青梅慶友病院には家族と一緒に食事できるレストランがあり、プロの演奏家によるコンサートなどイベントも多く、緑に囲まれた環境にあります。そういう中で活動性を上げて、おいしいものを食べて、穏やかに元気に暮らせるように心掛けています。

### 東京麹町ロータリークラブ

設立	1968年6月17日	〒102-0093
例会日	月曜日 12:30	千代田区平河町 1-3-8
例会場	ホテル・ニューオータニ	平河町プラザ 204号 TEL:03-3263-9220
会長	細谷彬	FAX:03-3263-9122
幹事	木寅雅之	e-mail office@koujimachi-rc.jp
公共イメージ向上委員長	保科充弘	URL:www.koujimachi-rc.jp

### クラブだより No.17

\*1月19日(月) 18:00~

委員長対象のクラブ協議会 @ 維新號

各委員長は上半期の活動報告と今後の活動予定をご発表下さい