



週)報

国際ロータリー
第2570地区

2014～2015年度))) R I 会長)ゲイリーC.K.ホアン)
R I のテーマ) 『ロータリーに輝きを』)
地区のテーマ)))「行動) ACTION」) ガバナー)坂本元彦)

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕狭山東武サロン〒350-1305) 狭山市入間川 3-6-14) TEL)04-2954-2511
〔事務所〕〒350-1305)狭山市入間川 1 -24-48)TEL)04-2952-2277)FAX)04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
会長)稲見) 淳) 会長エレクト)奥富喜平))副会長)坂本松男) 幹事)江原伸夫)

〔第3グループ内の例会日〕 狭山(金)、新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
所沢(火)、新所沢(月)、所沢西(水)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第1010回(9月30日)例会の記録

点 鐘 稲見 淳会長
合 唱 手に手つないで
第2副SAA 沼崎君、小幡君

出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
39名	31名	78.94%	89.47%

会長の時間

稲見会長

10月28日はガバナー公式訪問です。

10月7日の昼はゴルフで夜は親睦夜間例会です。

10月14日は振替休み

10月18日は社会奉仕委員会事業の尚寿会・フリーマーケットへの参加

10月21日は沼崎第3地区ガバナー補佐訪問 10月28日は坂本元彦ガバナー公式訪問と毎週重要な事業です。今年のガバナー公式訪問は昨年までと違いRLI方式による討論会となります。まだ準備できていませんので会員の皆さんと意見交換して勉強してのぞみたいと考えています。

当日は、11:00に坂本元彦ガバナーが到着します。会長幹事等でお迎えします。そして入会して3年未満の会員とガバナーの懇談会があります。小室会員から高須賀会員迄の12名の方が出席して下さい。内容は自己紹介、入会年数、職業、クラブでの役割等です。またガバナーからの質問があります。内容はRCに入ってから感想、あるいは入会前RCについての認知度、これからの活動等について各人に質問がありますのでよろしくお願ひします。

そして問題はRLI方式の討論会です。ディスカッションリーダー1名、書記1名、一つのテーマに参加する会員が10名～15名とされています。「増強」というテーマにすると、竇積委員長にリーダーになって頂き書記には江原幹事、討論メン



バーとしては、増強委員、また過去に増強の実績がある会員等で討論します。結論は不要とのことなので意見を各人が2分程度で発表。それをリーダーが上手に進行していく討論会です。

当日は出来る限り全員出席です。服装もネクタイ着用です。ガバナーが気持ち良く一日が過ぎる様また会員一人一人が勉強になる様御協力御願ひします。

幹事報告

江原幹事

(定例理事会)次の件が審議・承認されました。

- (1)10・11月プログラムについて
- (2)新入会員承認(高須賀正雄様)について
- (3)IM、3月14日に決定



1. 2013-2014年度(中井年度)地区収支の補足説明と要望についてのお知らせ(収支計算書と監査報告書添付も併せて来ております)
2. 10月レートのお知らせについて
3. ロータリー米山記念奨学会より2013年度決算報告について
4. 航空自衛隊入間基地司令より入間航空祭の案内状について
5. 青少年を育てる狭山市民会議第4回理事会報告及び理事会次第について
6. 狭山市制60周年記念事業、平成26年埼玉県レクレーション大会 in さやま開催要項について
7. 平成26年度青少年健全育成「地域の集い」参加について
8. 例会変更 入間RC 入間南RC
9. 受贈会報 所沢西RC

《)会員 3 分間スピーチ)》

小島美恵子会員



私事ではありますが、本年めでたく長寿レースに参加する歳となり、スタートラインの還暦を迎えました。子供たちには、赤いちゃんちゃんこだけは丁重に辞退したところではありますが、節目ですので、長寿祝についてお話をしたいと思えます。

ご存知のように、60 歳を過ぎますと有名な所では 70 歳の古希、77 歳の喜寿、80 歳の傘寿、この度美智子様が、めでたく傘寿を迎えられたようですが、88 歳の米寿までは耳馴染みがあると思えます。そして 120 歳の大還暦があるということを知りまして、いくら平均寿命が延びたとはいえ、120 歳とは、気の遠くなるような驚きでした。しかしそう言われれば、泉重千代さんという方が、確か 120 歳で亡くなられたそうで、その当時は世界記録だったと聞いております。その後記録に残っている中では、フランスのジャンヌ・カルマンさんという女性の方が 122 歳まで生きられたそうです。彼女は画家のフィンセント・ファン・ゴッホと直接会ったことのある、人類最後の人だそうです。

自分自身どの祝まで元気にたどり着けるかは、神のみぞ知るといいますが、皆さんも健康に気を付けて、長寿レースを走り続け、一つずつクリアして頂ければと思います。

委員会報告

公共イメージ))))))))))) 栗原(成)委員長

先般 9 月 9 日に中山恭子先生に講演をして頂きましたが、先ほどケーブルテレビに寄りましたところ、その編集があと 5 日くらいで出来あがることでした。皆さんに今日お配りしたちゃっぴい通信の見開きの中、右の真ん中あたりに小さく放送の予定が書かれています。10 月 23 日から 1 週間位です。

これにつきまして、ケーブルテレビの方も少し協賛金を協力して頂けたらという事で、ただいま回覧をしているところです。一口 3000 円ですので、協力して頂ければと思います。講演が終わり、稲見会長が最後に花束を贈呈した後、終了という事でテロップが流れますが、そこに会社の名前と電話番号が入る形です。多くの会員の皆様にご協力を頂ければと思います。

次に IM の件です。開催が 3 月 14 日に決まりました。9 月 26 日の第 3 G 会長・幹事会に出席させて頂きまして、IM をやりますので協力をお願いしますと申し上げたところ、12 クラブ異議なく開催する方向で決着致しました。当クラブの中で 7 名程の役員・実行委員を、私の方からお願い致しますので、その節はご協力をお願いしたいと思います。

す。大雑把な所で、IM の登録料は一人 3000 円位にしたいと思っております。宜しくお願い致します。

ゴルフ委員会))))))))))) 吉川委員長

来週ゴルフに参加される方にお知らせ致します。

【場所】霞が関カントリークラブ

【スタート時間】東 IN 9 : 00

【集合時間】8 : 00 です。

台風がこちらに向かっているというお話がありますが、本当に台風が来たら、下の方に電話番号が書いてありますので、そちらにご連絡下さい。宜しくお願い致します。

親睦活動))))))))))) 東委員長

先週行われた親睦活動委員会、プログラム委員会での炉辺会合におきまして、今後のプログラムの一部変更、行事内容の確認を致しました。

稲見会長の方針で、新入会員の方々につきましては親睦活動委員会、社会奉仕委員会に所属して頂きます。会合にも新規入会の方に 6 名、参加して頂きました。

近々の行事につきましては、10 月 7 日の親睦ゴルフ&夜間例会となります。昼間ゴルフコンペを行った後、18 : 30 から東武サロンにて例会となりますが、その前に記念写真を撮りますので、少々早めに集まって頂きたいと思えます。

親睦活動(アトラクション)の内容につきましては、三味線とベリーダンスを用意しております。参加者が 32 名となっておりますので、皆様盛り上がるように、ご協力宜しくお願い致します。

社会奉仕))))))))))) 益子委員長

来たる 10 月 18 日(土)、大生水野クリニックの新しい建物の県道側の駐車場で、バザーを行います。駐車場に入って、クリニックをちょうど超えた辺りに 4 コマ分、テントは無く平地ですが、そちらで行います。

皆さんのお手元に資料が配られたと思いますが、事前の 14 日は社会奉仕委員の方と新入会員の方は、13 時から事務局で値付けを行いますのでご参加下さい。他の方は、前日、当日、慰労会に関しましては、参加の出席名簿を回しておりますので、本日ご返事下さい。沢山のご参加と、まだ品物も募集しておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。



パスト会長卓話

『頭痛について』

實積克彦パスト会長



今日は、頭痛についてお話をさせていただきます。毎日診療しておりますと、患者さんから色々な訴えがございます。その中で、割と多く「頭痛」という問題がございます。ご存知の通り「頭痛」

ですので、頭が痛いということですが、人間の脳とは当然生命を維持していくうえで、非常に重要であります。突然頭が痛くなったり、頭痛が続くと、何か脳に異常が起きたのではないかと心配することは、一般的ではないかと思えます。

最近はそのように症状があると、皆さんネット、テレビ、或いは医学書、家庭百科等で、事前に本当に沢山調べてきます。そのため少しお話を聞き、「たいしたことはないので、痛い時に少し、痛み止めを飲んでください」などという診断ですと、納得して頂けないケースが多く、何か科学的根拠を示さなければ納得して頂けません。しかし何を示すのかといいますと、例えばCTやMR等、そうしたもので、頭の中を検索しても原因がわかるような内容の頭痛とは意外と少なく、ほとんどが原因不明です。しかし中には原因がわかる頭痛もありますので、今日はそのお話をさせて頂きたいと思えます。

頭痛の分け方とは沢山ありますので、私が話すことが全てではないのですが、原因がわからない頭痛を『一次性頭痛』と表現致します。皆さん「偏頭痛」は経験されたことがあると思えますが、ズキン・ズキンと脈を打つような痛みになります。例えば、眼圧が上がって緑内障になっている、そのため目が痛く、頭痛が起こる、また非常に簡単に、歯が痛い、そのために頭痛が起きるといった原因が明確な物もあるので、必ずしも偏頭痛そのもの自身が全く原因がわからぬとは表現できないのですが、一般的な議論としては、一次性頭痛というところになります。そして偏頭痛は冷やすと良くなるという傾向にあります。

次に「緊張性頭痛」について、色々なストレスや緊張で頭痛が起きる、頭が締め付けられるような頭痛となります。これは頭を温めると、頭痛が良くなると言われております。

次に「群発性頭痛」というものがありますが、これは長い間しょっちゅう起きて、今まで自分があまり経験したことが無いような痛み、目が抉られるような強い痛みを表します。そのため、当然原因が無いと言われれば、納得して頂けないような頭痛です。

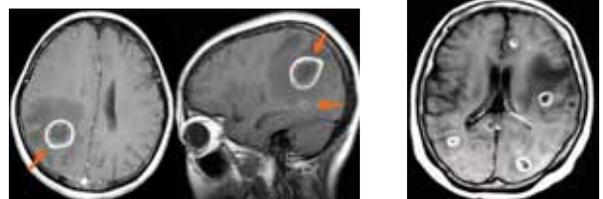
これらが一般的に言われる、ほとんどの頭痛の原因である、原因がわからない頭痛です。しかし

中には原因のわかる頭痛もございます。それは「二次性頭痛」というものです。

二次性頭痛とは、脳腫瘍、脳動脈瘤の破裂によるくも膜下出血、脳出血、硬膜下出血、硬膜外出血、脳梗塞、副鼻腔炎、髄膜炎等の頭痛となります。

「脳腫瘍」とは、頭痛の中では1万人に1人とされており、案外多いものです。人間の頭とは頭蓋骨があり、その内側に頭蓋骨にぴったりと硬い膜「硬膜」がくっついております。その次に有名な「くも膜」、軟らかい「軟膜」、脳脊髄液に脳が浮いているといった仕組みになっておりますが、その脳神経細胞や硬膜、くも膜、脳の血管等から脳腫瘍が発生致します。原因は遺伝子の異変ではあるのですが、ではどうしたら脳腫瘍が起きるのかといいますと、それはなかなかわかりません。しかし食生活の中で、高タンパク、高脂肪の食事ばかりとっている、ストレスがある日常をずっと続けている、喫煙の習慣がある等が脳腫瘍の原因となると言われております。しかし煙草を吸った人は脳腫瘍になるのかと言いますとそうではないので、決定的なものはありません。

頭に脳腫瘍があると、一般的には朝起きた時に頭が痛い、しかし夕方になると頭痛が弱くなるといった特徴があります。そのため発見が遅くなってしまうことがあります。また原因不明な吐き気があったり、視神経の障害で物が二重に見えたり、私の経験している中では性格が変わったりしてまいります。あんなに穏やかな人だったのに、非常に怒りっぽくなる等、そのような性格の変化等が起こりやすいのが脳腫瘍です。



この画像はCTで造影剤を血管から入れ、撮っているものですが、この白い部分が脳腫瘍です。はっきりわかりますので、診断は極めて簡単です。

こちらは「くも膜下出血」です。MRAという脳血管撮影で撮った動脈瘤です。脳動脈は脳を本当に包むように、沢山分岐をして脳を覆っておりますが、血管が二つに分かれる分岐点に長い間に圧

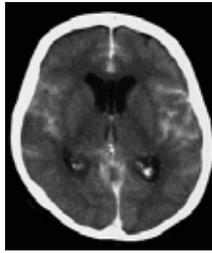


がかかり、脳動脈瘤ができやすくなります。脳動脈瘤が破裂すると、くも膜下、先ほどもお話しましたが、頭蓋骨の下に硬膜という硬い膜があり、その下にくも膜、そして軟膜がありますが、くも膜と軟膜との間に出血するのが、くも膜下出血と言います。

特徴は、くも膜の中に出血するので、右側の脳、左側の脳とは関係なく、左右の脳に出血をします。

この白く写っている部分が出血ですが、頭が割れるように痛い、嘔吐や嘔気、意識がだんだん薄れてくるといった症状がでます。この動脈瘤ですが、大体直径 5mm を超えてくると、手術をした方が良いのではないかと勧めております。

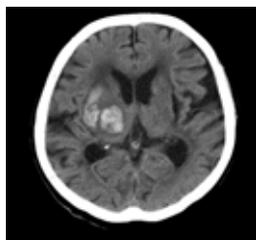
くも膜下出血とは出血すると大体 30 日以内に半分は亡くなります。もちろん後遺症が少なく、ほとんど後遺症がなく治る方もいらっしゃいますが、やはり生き残った半分のうちのかなり多くの方が後遺症を残すという意味では、非常に怖い病気です。動脈瘤が大きくなったら、頭蓋骨に穴を開け、動脈瘤の部分をクリックングといってクリップで止めてしまう、また今は動脈に細いカテーテルをずっと入れていき、脳の動脈瘤の部分に磁気に反応しないような物質を入れ埋め込んでしまうという方法で、手術を行うケースが多いです。昔と違って頭蓋骨に穴を開けないので、4~5 日で退院ができる、比較的簡単な治療でくも膜下出血を予防することができますので、早期発見と思っております。



くも膜下出血の特長は大体若い人に多く、30 代始めから 60 歳くらいで、男女比は 3 : 2 位の割合で女性に多くなっています。ドックを受ければすぐに動脈瘤の有無がわかりますので、私は 30 歳を過ぎれば一度脳ドックとお勧めしております。なんでもなければあとは 60 代になった頃にもう一度受け、何もなければ数年に一度受けて頂ければ良いと思います。

次は「脳出血」です。こちら頭が割れるように痛く、原因がわかる頭痛です。脳の血管とは極めて細く、しかし非常に丈夫にできております。水銀圧では上の血圧が 200 か 300 位ではとてもきれない、そのくらい脳の血管は丈夫です。しかし生活習慣の中で、偏った食事しか取らない、運動は全くしないということになりますと、それだけ丈夫な血管も、だんだんと動脈硬化で弱くなり、そしてぷつんと切れてしまうことが脳出血です。

白く写っている部分が出血をしている部分です。頭が割れるように痛い、当然吐き気や意識が薄れてくる等の症状がでてきます。

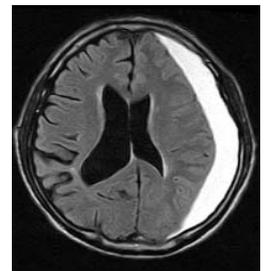


脳卒中の中の脳出血は大体 20%位です。くも膜下出血でも脳出血でも、脳の疾患とは基本的には後遺症を残しやすく、その後遺症が長く戦っていると認知の障害を起こしやすく、最近高齢化社会になり認知症の方も沢山いらっしゃいますが、だいたい認知症の 40%位が、脳血管性の認知症だと言われております。転ばぬ先の杖と言いますが、脳動脈の動脈硬化がどれくらい進んでいるのか等、

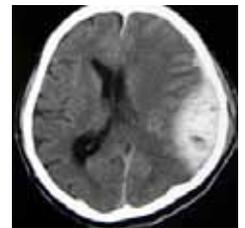
そうした検査を受け、若干生活習慣を改善することによって、ある程度予防が出来るかと思えます。この脳出血は、ほとんどが血圧の変動が原因です。これからだんだんと寒くなってきますが、夜中のトイレやお風呂、ヒートショックで心臓という問題もありますが、血管が切れてしまうという問題があったり、だんだんと気が短くなり、すぐに怒って血圧が上下する、色々興奮しすぎてぷつんという問題が起きないように、今からでも遅くはないので、生活習慣の改善をされると良いと思います。

「硬膜下出血」とは、頭蓋骨の下の硬膜という膜の下、くも膜と硬膜の間に出血するものです。これは大体外傷性のものが多く、頭を叩かれた、ころんで頭を打った、交通事故で頭を打った等といった場合に起こりやすく、画像を見て頂きますと極めて特徴的で、三日月形の出血が起きます。

頭痛は脳腫瘍と同じように、朝方頭が痛く、夕方になると少しずつ治まってくる、もちろん CT 等をとればすぐにわかるのですが、少し転んだくらいで撮らずにいると、このような硬膜下出血が起こっていたりします。

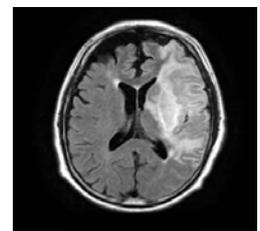


次は「硬膜外出血」について、こちら大体打撲によるものが多いのですが、頭蓋骨と硬膜の間に血液が滲みでまして、それが血腫、血の塊となり、脳を圧迫し、頭痛や吐き気等の症状を起こすことが多いです。



「脳梗塞」について、最近脳ドックを受けて頂く方が多くなりました。画像で黒く写っている部分は、脳室とって脳脊髄液がたくさんあります。

脳室のまわりを大脳の白質があり、その部分に脳梗塞がたくさんあります。恐らくここにいらっしゃる方も MRI を撮って頂くと、ほとんどの方に脳梗塞があると思いますが、我々の脳梗塞のイメージとはやはり症状がでてくる、しかしこの脳梗塞は本当に細い物なので、この血管が支配する領域が極めて小さく、詰まった傷痕は残るのですが症状がでないという、無症候性脳梗塞（ラクナ梗塞）と言います。



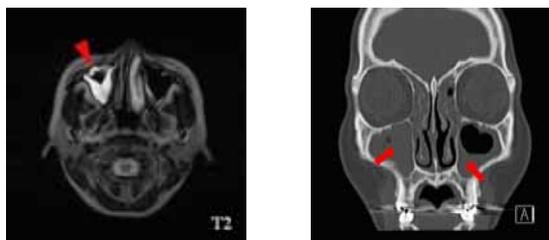
無症候性脳梗塞、全く自分では自覚がないのに、大脳の白質の部分に、いくつか脳梗塞が起きてくる、放っておけば良いのですが、基本的にはボクシングというジャブのようなもので、たくさんできてくると結構効いてくる、多発性脳梗塞と言って、少しずつ認知の症状等が起きてくると困るの

で、ドックでこのような無症候性脳梗塞がある場合は、生活習慣の改善は勿論のこと、少し血液をとって、血液がサラサラかどうかということ調べてみて、あまりサラサラでなければ少しサラサラになるような治療をされると良いかと思います。

「脳梗塞」とは、血管が詰まったらすぐに本人には症状がでます。何となく顔が痺れるような感じがする、よだれが出てくる、鏡で見ると自分の口角がどちらかに下がっていて、なかなかよだれが止まらない、手足が重くなってきた気がする等、症状が何日かにかけてゆっくり進んできます。皆さんもご存知のように、脳神経とは頭の後ろで交差しているのです、右側に症状が出てくれば左側の脳、当然その逆もあるわけで、詰まった瞬間に自分で症状がわかるのですが、症状が出ていても右側なり左側のどこに詰まったのかということは、検査をしてもなかなかわからないのです。大体2日くらいしないと、どこにつまったかわかりません。

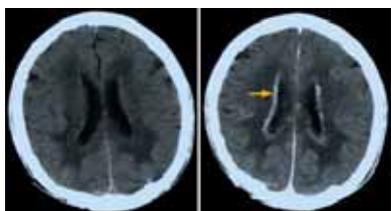
少し自慢をさせていただきますと、私どものMRIでは詰まって15分すればどこに詰まっているのかという事がわかります。やはり場所がわかると早く有効な治療ができ、後遺症が少なく済むという事があります。自分の体の片方が急に以上を起こしてきたら、なるべく早く治療を受けると、後遺症が少なく済むかと思えます。

「副鼻腔炎」とありますが、脳のCTやMRIを撮っても、脳だけを撮るという事は一般的には無く、目玉や鼻、耳等も輪切りで写していきます。



そうすると鼻腔の横に副鼻腔というところがあって、画像では白く写っておりますが、ここが炎症や膿が溜まっております。これは頭痛の原因になりやすく、昔は蓄膿症と言いましたが、今は副鼻腔炎と言っております。

先ほど脳とは硬膜、くも膜、軟膜という3種類の膜に包まれて脊髄液に浮かんでいるとお話しましたが、この3つの膜を総称して「髄膜」と言います。そこに細菌感染やウイルス性の感染が起きると、ものすごい頭痛、発熱といった症状が起ります。特徴は首が固まってしまふという、後部硬直がありまして、仰向けに寝て頂いて頭を持ち上げると、



首が硬直してしまっているのです、そのまま体が上

がってきてしまいます。そして自分の顎が胸につかなくなってしまう、それが髄膜炎の特長です。

今は科学の時代です。先ほど頭痛はわからないものが多いと言いましたが、わかるものも多々ありますので、是非一度、脳に関しましては脳ドックを受けて頂ければ良いと思います。



- 稲見君 寶積パスト会長、今日のお話楽しみです。よろしくお願ひします。小島会員、3分間スピーチよろしくお願ひします。
- 江原君 寶積パスト会長、本日の卓話大変楽しみにしておりました。何卒宜しくお願ひ致します。また、小室会員の代打と伺いましたが小島会員の3分間スピーチ楽しみです。宜しくお願ひ致します。
- 有山君 今日には寶積先生の卓話を楽しみに出席しました。
- 寶積君 卓話をさせていただきます。
- 中谷君 寶積パスト会長、本日は卓話よろしくお願ひ致します。小島さん3分間スピーチ頑張ってください。
- 小澤君 寶積パスト会長「お話し」楽しみにしております。
- 坂本君 寶積パスト会長の卓話よろしくお願ひ致します。小島会員の3分間スピーチもよろしくお願ひ致します。
- 園部君 初めてのニコニコです、先生は入会セレモニー、そして暖かい歓迎をありがとうございました。

2014～2014年度 ニコニコ累計額	1,225,000円
------------------------	------------

次の例会 10月28日(火)

第2副SAA 柴田君 清水君

国際ロータリー第2570地区

ガバナー公式訪問

ガバナー 坂本元彦様

