

2018～2019年度 小倉中央ロータリークラブ週報

第1152回 本日の例会 11月12日(月)
本日の卓話 「サクストーク & ミニジャズライブ」
サクソ奏者 近藤 タケユキ氏



例会日 月曜日 12:30～13:30
例会場 リーガロイヤルホテル小倉
事務所 小倉北区堺町1-2-16-3F
TEL 093-531-4015
FAX 093-531-1022

会長の時間 (11月 5日 1151回 例会記録) 浅海会長

出席報告 11月 5日

最近亡くなられた聖路加国際病院の日野原重明院長の「生きるのが楽しくなる15の習慣」という本を読んでみました。

まず愛することを心の習慣とすると書かれています。人間は喜びや楽しみは、人と分かち合った分だけ大きくなっていくと信じています。より楽しく生きるには、より多くの愛が必要です。そして次は、良くなると思う心を持つということです。パーフェクトな人間などいません。良くなるという気持ちさえあれば、どんな問題も克服できるということです。孔子の論語の中にこんな言葉があります。「性は相近し、習いは相遠し」これは生まれた時の性質は誰もそう違わないが習慣や教育によってへだたりができるという内容の言葉です。人生をどの様に生きていますかという問いは、とても奥深く哲学的なテーマの様に響きます。しかし、本当はそう難しいことはありません。今日という一日をどういう思いで迎え、そしてどのように終えたかを日々自分に問いかけることにほかなりません。

そして新しいことにチャレンジするということです。人間いつまでも若々しくありたいというのは多くの人の願いです。新しいことに対して常に興味を抱くのが若さの象徴なら人間の老いは年齢でははかれませんが、歳をとった人でも新しいことに興味を持てる人は、体は老いても本質的には若い人です。

そして時間や人生をどうデザインすればいいでしょう。まず自分の20年後を出来るだけはっきりとイメージすることです。そしてこうなりたいと思う人を決めるのです。実際、私もそうして学びました。

私は、終戦直後に会った事もないオスラーという医師の伝記や講演集を読んで私のモデルはこの人だと思いました。そして彼の書いたものは全部読みました。オスラーは人間形成における習慣の大切さを説いた医師ですが彼自身「考える習慣」をプラトンから、医師ジョンハンターから「読書する習慣」を「正確にとらえる習慣、観察する習慣」をアリストテレスから取り入れ3人の師のライブラリーに入入りする中で学んだと語っています。そして人の気持ちを感じるということも必要です。自ら考え、感じるような良いアンテナやレシーバーを持って動く人は、良い出会いが得られるということです。

現在日本は飽食時代です。健康は習慣の積み重ねと言われ、腹8分目より少なく食べる。腹8分目より少なく食べる習慣にはもう一つ理由があります。満腹というのは文字通りおなか一杯になった状態を表現した言葉と受け取られがちですが、本当はちょっと違います。お腹一杯と脳が感じた時、私たちの胃は120%になっているということです。脳で満腹を感じる頃には胃がぎゅぎゅうに詰め込まれているということです。こうして病気を自分でつくっているのです。

しかし食事は神経質になり過ぎず、その分歩くと本当に良い習慣となります。なるべく1万歩、歩くといわれていますが、エレベーターを使わず階段を歩くのが効果的です。そして大勢でスポーツを楽しむ事がいいです。また自分が楽しく過ごせるゲームをする、本を読む、マンガを読むといった自分が楽しくなる習慣をつくるといいですね。そして、なるべくストレスを感じないように、自分をコントロールしていくことが大切です。

在籍会員数	41名
義務出席者	38名
ゲスト	2名
ビジター	0名
本日出席数	25名
本日出席率	65.79%
前々回修正出席率(10/22)	87.80%

次回(11月19日)の卓話は、
「いきいき人生はお口の健康から」
医療法人 幸緑会
理事長 濱口 真臣 氏 です。

11月のお誕生日

3日	村口 年治員
4日	加藤 文雄会員
6日	松永 永泰会員
7日	古川 裕宣会員
11日	原田 緑会員
19日	野口 晃会員
29日	石崎 弘義会員

今月の主な予定

5日(月)	定例理事会
10日(土)	地区職業奉仕セミナー
14日(水)	二水会
25日(日)	野球部練習日

四つのテスト ～ 言行はこれに照らしてから ～

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

委員会報告

・社会奉仕部会 ～糀谷部会長～
 児童養護施設へ寄付するタオルを集めていますが、目標の350枚まで、あと100枚くらいです。引き続き、ご協力をお願い致します。

・クラブ奉仕部会 ～森本部会長～
 11月29日(木) 18:30より
 あの、藤寿司が復活します。浅海会長のご厚意により河野幹事のご自宅にて一夜限りで開店します。どうぞ皆様、ご参加下さい。なお、ワイン・焼酎・日本酒など持ち込みも大歓迎です。よろしくお祈りします。

卓話の時間

高齢者の貧血「かくれている本当の病気」

新小倉病院 病院長 渋谷 恒文 氏



貧血という言葉はよく聞きますが、医学的な意味は体中に酸素を運ぶ赤血球の中の血色素（ヘモグロビン）が低下した状態です。起立性の低血圧でよくみられる脳貧血とは、全く意味が異なります。貧血になると顔色が悪いとか疲れやすいとか様々な症状が出ますが老人にみられる症状と軽く考えていると、重大な病気が潜んでいることがあります。

高齢者の貧血の原因の約30%には基礎に悪性腫瘍があるとされています。その内の鉄欠乏性貧血は殆どが消化管（胃と大腸）からの出血が原因です。日本では胃がんは、徐々に減少しており、大腸がんが日本の癌の発生率のトップとなっています。大腸がんは進行するまで症状が出ないため往々にして見逃されています。赤血球の大きさにより大体の貧血の原因が分かります。私は、MCVという赤血球の体積を示す数値が

85fl以下と小さく、ヘモグロビンが13g/dl以下（小児性貧血）だと鉄欠乏性貧血、つまり消化管からの出血（潰瘍ががん）を疑います。患者さんぜひ自分の検査結果の数字を見てみて下さい。これに血清鉄の値、総鉄結合能の値から計算する鉄飽和率が15%以下なら消化管出血が原因の鉄欠乏貧血の可能性が高くなります。この時はぜひ大腸の内視鏡検査を受けて下さい。

血液の腫瘍である白血病、多発性骨髄腫、悪性リンパ腫は高齢者の病気です。しかも希な病気ではありません。部位別がん死亡率は、10万人あたり男性で23.9人ですが、膵臓がんでも28人ですから多くの方が血液がんで死亡されています。血液がんの特徴は、リンパ節腫脹や急速に進行する貧血だけでなく、血小板減少による出血傾向、白血球減少による敗血症などの重大な感染です。このような場合は、血液専門医による専門的治療が必要です。受診の際は貰われる検査データをよく確認し、ヘモグロビン、白血球、血小板に異常があれば担当の先生にご相談ください。

ニコニコ献金報告

累計 256,000円

浅海会員－渋谷病院長、本日の卓話 何卒よろしくお願い致します。

富士本会員－新小倉病院 院長の渋谷先生、本日はお世話になります。よろしくお願い致します。

羽地会員－11/3～4日（土・日）

長崎街道 新飯塚→佐賀の武雄まで
100k 完歩しました。

森本会員－浅海会長、河野幹事、11/29 よろしくお願い致します!!

計 9,000円

祝お誕生日祝い－村口年治会員 原田 緑会員
古川裕宣会員 野口 晃会員

