

No.1963

5月23日例会	プログラム	「創立40周年記念式典リハーサル」	於：ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル
5月30日例会	プログラム	「年金特別便と後期高齢者医療保険制度について」	
		中前社会保険労務士事務所	代表 中前 貴子 様
5月23日のメニュー	・マグロやまかけ ・サラダ ・天婦羅 ・冷やしうどん ・ご飯 ・味噌汁 ・コーヒー		

前回(5月16日)例会記録

出席報告	会員総数	36名(内出席規定適用免除者2名)	出席者数	24名	欠席者数	10名	出席率	70.59%	前回補正率	70.59%
	前回補正者	植田君								
	欠席者	藤原君 花岡君 東川君 井上君 三宅(孝)君 仲田君 中山君 大久保君 島田君 山田(次)君								

来訪者 安田 金蔵様(大西病院 整形外科)

会長挨拶

40周年記念式典があと1週間となりました。今夜のリハーサルに出来るだけご出席をお願いします。

さて、ミャンマーのサイクロンに続き、中国四川省で大地震が発生し、ミャンマーに劣らない被害が明らかになって来ました。15日夕方、日本の国際緊急救助隊の31人が出発、さらに16日朝、第2陣が出発予定です。ミャンマーのニュースが、かすんでしまっていますが、その被害も予想以上にひどい状態です。いずれも緊急の支援が急がれます。本日、義援箱をお返ししますので、義援金宜しくをお願いします。

会長報告

- ・ 本日は、嬉しいご報告があります。宮原会員より新入会員のご推薦がありました。先週の理事役員会にて全員一致のご承認を頂きましたので、ここに皆様に発表させて頂きます。安江 義輔様(日本特殊炉材株式会社)です。ご異議のある方は、7日以内に文書にてお申し出下さい。
- ・ 本日、19時より来週に迫りました式典のリハーサルを行いますので、ご出席宜しくお願い致します。

幹事報告

- ・ 『ほほえみマリン大使選考』・ 『たまの港フェスティバル』の協賛に対するお礼が届いています。
- ・ (財)日本救急医療財団よりAED設置に関する問い合わせが届いています。
- ・ 森下ガバナー事務所より延原パスト・ガバナーからの『RI国際大会 電子会報』(ロサンゼルス大会にて)が届いています。
- ・ 『友』インターネット速報No.333及び『ハイライトよねやま99』が届いています。
- ・ 第164回ハイロー会及び3RC(岡山備南・岡山旭川・玉野)の親睦ゴルフコンペを6月22日(日)岡山カントリークラブにて開催致しますので多数のご参加をお願い致します。
- ・ 他クラブの週報・例会変更通知につきましては閲覧いたします。

委員会報告

- ・ 次期幹事より(高橋秀明次期幹事):クラブ協議会開催のご案内を現委員長・次期委員長に配らせて頂きました。6月2日(月)19:00~21:00 サンライフ玉野にて、2008~2009年度活動計画について引き継ぎ等の打ち合わせを行いたいと思います。出欠のご連絡を5月23日までに事務局へお願い致します。
- ・ 岸本君:先程、配らせて頂きましたハガキの件ですが、皆様の絶大なるご愛好の基に宇野港・駅東創庫が続いております。4月19日が1周年記念日でしたが、この度は「みなとフェスティバル」に合わせまして、駅東創庫・Gallery Minatoで船まつわる作品を展示しておりますので皆様のご来場を宜しくお願い致します。

スマイル・ボックス

- ・ 松尾会長 - 安田先生、本日は宜しくお願い申し上げます。
- ・ 三宅(保)君 - 宇野港桜植樹場周辺の清掃奉仕には大勢のご協力ありがとうございました。

- ・富永君 - 松尾先生、山田先生、西脇では手当をして下さり、ありがとうございました。 渡邊先生、お世話になりありがとうございました。 宮原さん、ネットを下さりありがとうございました。 旅行では皆様に、ご迷惑とご心配をお掛けしました。 やっと良くなりました。 前回欠席。
- ・槌田君 - 先週、欠席しました。
- ・三宅(照)君 - 早退。

プログラム 「アンチエイジング・足腰の衰えを妨げ」

大西病院 整形外科 安田金蔵先生



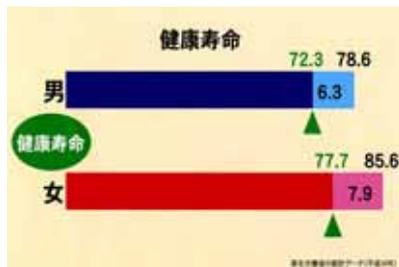
大西君より紹介

安田先生には現在の病院を建てた当時からご指導を頂いており、思い出しますれば山田次郎さんのお母様が骨折したおり、私に相談がございましたが、即安田先生に岡山労災病院の方で手術をして頂いた思い出がございます。先生は岡山大学のご卒業で、昭和36年から6年間アメリカにご留学もされておりましたし、日本骨折学会の会長もされ、この方面では非常に高名な方です。岡山労災病院の第一整形外科部長をされ、高知整形外科病院院長、その後私どもの病院に来て頂いてご指導を頂いております。患者様は労災病院時代からの方が玉野に結構いらっしやいまして、「何年前にお世話になりました」という事も良く聞きます。本日はアンチエイジングについてお話を伺います。

安田金蔵様より (パワーポイントをご使用されてのお話であった為、抜粋させて頂きました。会報)

「アンチエイジング」と洒落てみましたが「老化防止」の事です。昔から「足腰から衰える」という言葉が聞かれたと思うのですが、「足」とは膝の事で、「腰」とは腰椎の事になります。そんな話をさせて頂きます。運動器とは何かという事です。首から下の内臓以外全部と言われております。「運動器のアンチエイジング」は健康寿命(運動障害が無く、支援・介護が必要のない健康な状態。)を出来るだけ延ばして行くという事だと思っております。*図1。

図1



「足腰から衰える」という事ですので、膝の説明から入ります。関節がスムーズに動くのは大腿骨と脛骨の接する部分が、氷同士よりも小さな摩擦係数を持つ滑らかな硝子様軟骨で覆われているためであるとされています。加齢や外傷、肥満などのために軟骨が磨り減り、関節の組織に炎症を起こすのが変形性膝関節症である。加齢によるものは関節内ヒアルロン酸の減少と関連性が深いとされています。では、ヒアルロン酸とはどういうものかという事です。保水力に非常に優れた物質で1グラムに6リットルの水を保ってくれるそうです。又、粘性があり、掛かる荷重のクッション作用もしてくれます。グリスの様な物です。これは体内で多くのところに存在します。特に関節液、目、皮膚に多く含まれており、加年すれば、皮がガサガサになるというのは、このヒアルロン酸の減少からくるものです。高齢者

では赤ちゃんの時を100とすると、その5%になってしまうと言われております。膝に例えるとヒアルロン酸の減少により関節の痛みを覚えるようになりますので、早めの診察や治療を行って頂くという事が、アンチエイジングになります。変形性膝関節症の発症は、膝に加わる荷重の程度と深い関連があります。女性の場合、BMI(肥満度=体重を身長で2回割る)が27以上になると、その後BMIが1増すごとにOAの発症率は15%増えます。女性20歳時のBMI24.7以上の人は、22.8未満の人と比べて、65歳以上で関節症の発症は3倍高いといわれています。BMIは26迄とする。軟骨は再生修復能力に乏しい組織であり、特に硝子様軟骨が損傷を受けると、再生される事は殆ど無い。ヒアルロン酸が減少してくると関節軟骨は損傷を受けやすくなる。変形性膝関節症の憎悪予防は可能であるとされています。それは、BMIを26以下に抑える。大腿四頭筋の強化を図る。退化を防ぐ(ウォーキング、自転車、水泳等)。ヒアルロン酸の定期的関節内投与。膝の屈曲拘縮と内反変形を予防する。などがあります。それでは、ここから「腰」のお話を致します。脊椎ですが、頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、全部で24個から成り立ちます。この1つ1つの間にあるのが椎間板です。腰というものはこの24個が一体になって1つの関節を作っているとなります。それで腰は回る訳です。椎間板は軟骨性終板(硝子様軟骨)線維性軟骨である線維輪、これにより囲まれた半流動体の髄核よりなります。ここにもヒアルロン酸があります。加齢で水分減少し腰痛を起こします。ゴルファーに多く力学的ストレスに対する反応と考えられております。骨棘形成に影響する因子ですが、骨棘発生頻度とその程度は、年齢と密接に関連する。男子は女子よりも高率に出現する。重労働に従事している人に著明にみられる。側弯があると凹側に多い。力学的ストレスに対する反応と考えられている。とされています。普段の姿勢にも気をつけましょう。次に腰痛を起こす主たる疾患ですが、骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折、亀背変形(猫背)これは女性に多いのですが、他に、椎間板ヘルニア、腰椎分離すべり症、男性に多いとされる変形性腰椎症、腰部脊椎管狭窄症などがあります。男性は骨を作る力が強いのでこうなり、女性はその逆です。東大の教授は選ぶのなら女性の方を選ぶと言ったそうです。男性の骨の方がややこしい、厄介になります。そこで、腰痛を予防するには体操が必要になります。腹直筋、腹斜筋、脊椎起立筋を鍛えて、腰の負担を軽減します(天然のコルセットを作る)。体幹筋の強化は高齢者の転倒予防にも大切である。腹式呼吸は体幹筋強化に役立つ。姿勢をシャキッと保つ、猫背にしない。などがあります。では運動によるカロリー消費ですが、水泳、卓球は当たり前前に消費カロリーが高いのですが、自転車が普通に乘っていて割と良く、散歩はそれほどでもありません。私は自転車をお勧めします。孔子の言葉に「楽しむ者に如かず」という言葉がありますが、運動療法は対処療法であり、継続しなければ意味はないと思います。又、継続する為には楽しみながらできる簡単な運動が良いと思います。「カロリーを論ず主治医が超メタボ。」カロリーの摂取を減らさないと言っている私も言いづらいのですが、メタボの原因は、自動車と美味しい食べ物であると思います。出来るだけ自転車に乗ったり、カロリー摂取に気を使って頂きたいと思います。「運動器のアンチエイジング」とは、膝と腰椎の退行性変形症の原因を突き止め、これの進行を抑制する事にあると思います。