
	<p>2016-2017 国際ロータリーのテーマ 人類に奉仕するロータリー ROTARY SERVING HUMANITY</p>	<p>2016-2017 RI会長 ジョン F. ジャーム 米国(テネシー州)</p>	
<p>第1389回例会 平成29年2月14日(火)</p>			

■ 点 鐘 12:30

■ ソング 真実を求めて 平澤理ソングリーダー

■ ゲスト・ビジター紹介 ・伊那中央RC支援留学生 サンギート・ラトナヤカ 様

■ 会長談話 小川秋實副会長



さきごろ、日本老年学会は、65歳以上を高齢者と呼ぶのは適切でなく、75歳以上にすべきだと提言しました。たしかに、日本の高齢者は若返っています。そうとはいえ、高齢になると、何かと具合の悪いところが出てきて、何とか薬でよくならないかと思うのが普通です。

ところが、緊急入院した高齢者の3-6%は、服用している薬が原因です。高齢者はいくつもの疾患を抱え、それぞれに対して薬が処方されるため、多くの薬を服用しています。ある調査によると、1つの疾患に対し1.3剤の薬が処方されています。薬を5剤以上服用すると、副作用も起きやすくなるのが分かっています。

薬の副作用は、アレルギー、発疹、肝機能障害などですが、高齢者の場合は薬の効き過ぎです。飲んだ薬は肝臓で分解され腎臓から排泄されます。高齢者は肝臓・腎臓の機能が衰えているため、薬の排泄が悪くなって血中に貯まり、薬が効き過ぎる状態になります。いつも飲んでる薬だからといって安心してると、ある日突然副作用が現れます。

私は、認知症の人ばかりの特別養護老人ホームの嘱託医をしています。入所してくる人の中には、薬を10種類以上も服用している人もいます。認知症の症状が強く、活発性もないため、服用している薬を数剤に減らしたところ、認知症の症状が軽くなり、いきいきとしてきました。薬の副作用で具合が悪かったということです。このような事例を何例も経験しています。

後期高齢者に対して安全で効果があると証明された薬はほとんどありません。若い人で大丈夫だったからといって、高齢者に使っているのが現状です。危険すれすれなことです。抗ヒスタミン薬、抗うつ薬、抗パーキンソン薬、頻尿治療薬、胃酸分泌抑制薬、抗不整脈薬などの抗コリン作用がある薬は、認知機能を悪化させます。また、睡眠薬は、転倒や認知機能の低下を起こしやすいことが分かっています。

若い人では治療や予防の対象となる異常でも、高齢者ではその必要がない場合が少なくありません。血圧は150/90未満であれば服薬の必要がなく、むしろ降圧薬で130以下にすると認知機能が悪化します。糖尿病の指標の一つであるHbA1cは、後期高齢者でその値が8以下なら治療の必要がありません。とにかく、高齢者では、命に関わるような場合を除いて、薬をできるだけ減らすことが肝心です。

■ ニコニコボックス

- ◆小川秋實 本日は会長代理を務めます。サンギート・ラトナヤカさんの来訪を歓迎いたします。
- ◆宮澤友浩 サンギートさんのご来訪歓迎します。今日はよろしくお祈いします。
- ◆井上修 先日、例会以外で池田さんと多田さんにお会いしました。池田さんは無謀にもカラオケで私に挑戦してきて、2点差の惨敗。本人も実力を認識して、もう挑戦してこないと思います。
- ◆事務局・武井 ハッピー バレンタイン!ハートの手作りチョコをと思いましたが、気持ちだけお届けさせていただきます。「会員の皆様、いつもありがとうございます。お世話になります。」

■ 幹事報告 宮澤友浩幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。

■ 委員会報告

・親睦活動・友好委員会よりお知らせ 伊藤幸明親睦活動・友好委員長



創立30周年記念親睦旅行の日程アンケートにご協力をお願いします。日程以外にもお気づきの点、要望等ありましたらお寄せください。

■ 出席報告 会員数42名 出席免除会員7名 長欠会員2名 本日出席者27名 事前メイク3名
出席率78.95% 前回出席率 修正なし

■ クラブフォーラム 国際奉仕委員会

・支援留学生 サンギート・ラトナヤカさんの卓話
「スリランカについて」



スリランカは、インドの南東に位置する南アジアの国で、首都はスリジャヤワルダナプラコッテです。イギリスの植民地になりましたが、1948年に独立しました。スリランカは島国なので、きれいな海に囲まれていて、美しい川や滝もたくさんあります。島の中央には山もあり、国立公園のシンハラジャ森林保護区には、植物や動物などの固有種が多く存在していて、生物多様性が豊かです。さらに、聖地アヌラダプラや古都シーギリヤなど、世界遺産に登録されている有名な遺跡もあります。また、お茶や稲作などの農産業が有名ですが、ルビーやサファイヤがたくさん採れるので、宝石の国としても有名です。

その後、スリランカ紹介のDVDを見せていただきました。



■ 点 鐘 13:30

次回例会
2月28日(火) 点鐘 18:30 場所 海老屋料理店
橋場正尚会員「旭日双光章」受賞祝賀会