THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA HATSUKAICHI

広島廿日市ロータリークラブ 会報

2016年 3・4月号 No.401

◆◆◆ 本年度会長方針 ◆◆◆

「わ(会員)の心を学び育てて共に活動をやり切ろう」

例会日／毎週月曜日 12:30 ～ 13:30
例会場／広島サンプラザ　TEL (082) 278-5000
会　長／佐伯　敬男　　幹事／吉野　篤敬

事務局
〒738-0015 広島県廿日市市本町５番１号
廿日市市商工保健会館 4F
TEL（0829）31-5490　FAX（0829）31-5491
E-mail ／ office20@h-hrc.com
URL ／ http://www.h-hrc.com/

第 892 回　広島サンプラザ　2016年３月７日

会長時間

パスト会長　**下向　繁美**

卓　話

水と衛生　　会長　**佐伯　敬男**

第 893 回　広島サンプラザ　2016年３月14日

会長時間

国際ロータリー第2710地区　グループ７ガバナー補佐
中村　哲朗　様

卓　話

介護の現実

医療法人　純心会　介護支援施設
こころレールサイド　管理者　**行武かおる**　様

いま日本の社会保障費は上昇し続け介護保険制度は３年に一度の見直しの度に介護報酬は改定され、国の指針により同じ介護事業でも増減が分かれ介護事業者は制度の変化の度に翻弄しております。国民一人が一人のシニアを支える時代へ突き進む中、一億総活躍社会の実現が急がれます。介護現場から見ているとデイサービスに通われている利用者様を支えるご家族の状況は多様化し、働き盛りのお子様やお孫さんが主たる介護者という方も珍しくありません。デイサービスから帰宅するまでに自宅に戻らなければならないという子育て世代のように時間に制約がある働き方をせざる得ない方が増えております。また、介護現場で活躍している多くの方は扶養内勤務を希望され時間に余裕があるにも関わらず経験豊富な人材が正社員と同じように働けないという矛盾があります。

私が介護を仕事として携わっている中で先進的な介護サービスの利用をさせていると感じた事例を紹介します。サービス付き高齢者向け住宅という生活相談と安否確認がついた賃貸マンションにお住いの方々です。嫁いだ娘さん宅付近の弊社こころの家に入居され日中娘さんやお孫さんとお部屋で過ごし、時にはご家族との買物を楽しまれています。ご家族との距離感が絶妙です。食堂に出れば入居者同士の談話を楽しみ、疲れたらお部屋で一休み、介護が必要な時は家族の手間を取らせず割り切って介護サービスを利用されています。他にもご夫婦で入居し、日中は自宅に戻り畑作業をし、夜は不安だからとサ高住で寝られる方もおられます。私ども介護サービスを上手に活用しながら、介護が必要な方もそのご家族様も介護職員もみんなが幸せに暮らせる思いやりのある社会の実現を願います。ありがとうございました。

第 894 回　広島サンプラザ　2016年３月28日

会長時間

2009-2010学年度米山奨学生
崔　明福　様

卓　話

河内　正晴　会員

第895回　広島サンプラザ　2016年4月4日

会長時間

母子の健康月間

会長　佐伯　敬男

皆さん今日は、今月は「母子の健康月間」になっております。

今、新聞、テレビ等のニュースを見ていると心が詰まる話ばかりです。健康は当然大事なことですが、その前に記事を読んでいくと生活の困窮が先なのか健康を害したのが原因なのか結果として生活破綻してしまっているのが多いのではないかと思っております。

私も年齢を重ねると同時に今では月一度ひと月分の薬を取りに行きますが診察料と薬代でそれなりの代金が必要なのですが、もしそれが払えないとしたら、我慢するか、それとも子供に払ってもらうか、考え込んだ時もありましたが、何とか今のところ自分で支払っております。昨年は「下流老人」や「老後破産」が世の中に衝撃を与えました。会社の終身雇用の下で資産を築き、豊かな老後を送っているとされた高齢世代が、実は苦しい生活を余儀なくされているその背景には現役世代の働きが弱まり、生活の困窮が連鎖しているように思われます。

又定年退職後に厚生年金の支給が始まっても、今度は貧困化した子供、孫世代の経済的負担が生じている現況です。話していくと時間がないかもしれませんので、ここで中央大学教授　宮本太郎先生が興味のあることを言われております。それは現在、老親と同居する34～44歳は300万人を突破しています。老親の年金頼みの暮らしは、常に親子共倒れのリスクと背中合わせです。

この現実を踏まえると、若く健康な現役世代が、病弱な高齢世代を支え続ける、といった従来の二分法価値観が成り立たない事実があります。今後は「支える側」を支える仕組みづくりを推進すべきです、と言われておられます。いずれにしても私たちロータリアンも若い世代を応援しながらペイフォワードの価値観を根付かせていくことが大切だと思います。そうした心豊かな関係性こそ、母子の健康にとって最高の良薬だと思っております。

卓　話

加齢黄斑変性症とは

渡邊　英晶　会員

加齢黄斑変性症とは加齢などによって、網膜の中心部である黄斑部に異常をきたす疾患

網膜はカメラでいうとフィルムに当たる部分で、角膜から水晶体を通して入ってきた光を信号に変換して脳に送る役目をしている

黄斑部はその網膜の中心部にあり視細胞が集中している部分で、視力を作るうえで重要な役割

加齢黄斑変性症はこの黄斑部に変性をきたす症状

症状が進むにつれて「モノが歪んでみえる」「視野の中心部が欠ける」「視力低下」などの症状が現れ、最後には失明に至る病気

50歳以上から始まることが多く、また男性に多いのも特徴

従来は欧米人に多かったが、近年日本人の患者も急増しているので注意

加齢が主な原因と考えられていたが、白内障のようにすべての人が発症するものではなく、なぜ加齢によって黄斑部が変性するのかはっきりわかっていない

中心暗点とは

文字通り視野の中央部が見えにくくなるという症状

例えば本などを読んだ時や風景や人物を見た時に、中心部が黒ずんでよく見えないという視覚障害が起きる

人の顔を真正面で見た時に鼻などの顔の中心部が見えにくいという状態が起きる

視力低下

視力低下は病状の程度がひどくなるにつれて、低下していくのだが初期の段階での視力低下はそれほどひどくない

症状がひどくなってしまうのが病変が中心窩まで及んでしまった場合

日常生活を送っていて、文字が部分的に見えないとか、景色がよく見えない

加齢黄斑変性の注意点

病気による変化に気付きづらく症状がかなり進行してから病気に気付く

加齢黄斑変性の症状の進行の多くは片方の目だけに起きるためで、片目に異常が起きたとしても正常な方の目でその視力を補ってしまうので、中々気付きにくい

加齢黄斑変性症の種類

滲出型

網膜とその外側の脈絡膜の間に新生血管が発生するのが原因

新生血管は脆くすぐに出血しやすいのが特徴で、それによって黄斑部の視細胞が障害を起こす

網膜内の古くなった細胞が老廃物として代謝されずにたまってしまうと、この老廃物を吸収しようとして新生血管が作られるといわれている

症状の進行が速いのが特徴で早期に発見して治療を開始することが重要

新生血管は非常に脆いため壊れて出血を起こしたり、血管壁から血液や水分が漏れ出す

進行のスピードは一般的に早いというのが特徴で、新生血管から染み出た水分や出血によって黄

斑部に障害が起き、出血などが増えていくと障害も大きい

中心窩まで新生血管が伸びていくと急激に視力低下が起こっていく

萎縮型

網膜の外側にある「網膜色素上皮細胞」と脈絡膜の中の「毛細管板」が萎縮して視神経が減少するのが原因で起こる。加齢黄斑変性の９割はこの萎縮型

なぜ黄斑部に萎縮が生じるのかよく分かっていませんが、加齢によて黄斑部の代謝が悪くなり老廃物がたまることで、網膜の細胞が栄養不足に陥り萎縮を始めると言われている

「網膜色素上皮細胞」等の萎縮が始まると黄斑部が薄くなり視神経の機能が落ちていく。

病状はゆっくりと進行していくので病気の経過を見ながら治療を行う。

「萎縮型は網膜の外側にある「網膜色素上皮細胞」と脈絡膜内部の「毛細管板」が萎縮することが原因で起こります。進行が遅いのが特徴で、いきなり中心窩に萎縮が起こって視力障害を起こすというのは多くありません。

また大半の萎縮が起こる場所の大半は中心窩から外れた所に起きるため、中心窩まで萎縮が及ばない限り視力低下の程度もそれほどひどくはなりません。また萎縮の期間は10～20年という長い期間で起こるのが大半です。」

治療法

滲出型は進行が早いため、発見次第治療を開始する必要があります。滲出型の治療としてレーザー治療、PDT（光線力学療法）、抗VEGF療法、手術があります

PDT（光線力学療法）の治療

レーザー光凝固で使うレーザーに比べてとても弱いレーザーを使うため中心窩に照射することができます。そのため新生血管が中心窩に達していてレーザー光凝固を使うことができない場合に選択される

抗VEGF療法

抗VEGF療法は新生血管の成長を促すVEGF（血管内皮細胞増殖因子）の働きを抑えるVEGF阻害薬抗「マクジェン」と「ルセンティス」を眼球に注射することで新生血管を縮小させる

萎縮型

萎縮型の加齢黄斑変性では経過観察のみで治療が行われないケースが多い。萎縮型は進行がゆっくりでまた有効な治療方法がない

萎縮型の中には滲出型に推移する場合もあるので経過観察は重要

定期的に診断

加齢黄斑変性症の予防

食生活の見直し　禁煙　太陽光　抗酸化ビタミン

目に異常を感じなくても定期的な眼科検診をしましょう

第896回　広島サンプラザ　2016年４月11日

会長時間

理事会報告

副会長　**髙尾　昌二**

卓　話

若者とコミュニティ

松本　猛　会員

第897回　広島サンプラザ　2016年４月18日

会長時間

2016-17年度地区大会実行委員長

緒方　俊平　様

2016-17年度
地区大会副幹事

榎崎　哲也　様

卓　話

広響をもっと身近に ～最近の広響～

社団法人　広島交響楽協会　理事長　**金田　幸三**　様

第898回　広島サンプラザ　2016年４月25日

会長時間

パスト会長　**有田　伸治**

卓　話

事業継承

二村　一弘　会員

活動報告

水保全活動　御手洗川清掃（3月6日）

ロータリー家族会 安芸津の山（3月26日）

インフォーマル・ミーティング
広島サンプラザ（4月22日）

韓国研修旅行

山陽女学園高等部　3年　**天野　帆乃香**

私は、この３日間の海外研修を通じて多くのことを学びました。韓国は上下関係が厳しく、日本語がスラスラ話せる人が多いという印象を持っていたので、韓国語をできるだけ覚えて少しでも会話をしなくてはいけないという緊張と日本語でも話せるという安心感を持っていたのが、韓国へ行く初日の心情でした。

ホストと遊園地にて

韓国に着き、ホストファミリーと対面した時はとても緊張しました。相手が男性だったため会話しづらいというところもありましたが、それ以前に韓国語または英語で会話できるかが不安でした。

私がお世話になったホストファミリーの方々はとても親切にしてくださいました。言葉が通じない時はジェスチャーや翻訳アプリなどで互いに質問し合ったり母国の良いところを語り合ったりしました。また、遊園地に行き、ホストのドギュンとチェウンと一緒に仲良く楽しく遊びました。そして夜はカルビの食べ放題に行き、韓国ならではの食文化を学びました。

１泊のホームステイは本当に短かったです。私が初日に思い描いていた韓国とは全くの別物でした。上下関係はあるとしてもそれほど厳しくなく、日本語も韓国人全員がスラスラ話せるという訳でもないようでした。自分で実際に韓国へ赴くことが大切であるということを改めて知ることができました。

韓国には様々なルールがあり、どれも初めて知ることばかりで戸惑いが隠せませんでした。トイレのティッシュは使ったら流さずゴミ箱に入れることや、信号機が４つあること、サドルが２つ付いた２人乗り自転車、一般道路でも時速90kmは当たり前で運転が荒いなど、まだまだ数え切れないほど日本との違いが多く、驚くことばかりでした。

私はこの海外研修を通じ、異文化への興味と関心を持つようになりました。韓国だけでなく、もっと様々な地域や国と交流していけたら良いと思いました。

韓国のおもてなし

山陽女学園高等部　3年　**福岡志織**

私が今回の海外研修で学んだことは、韓国の方の年功序列やおもてなしの精神の素晴らしさです。言葉が通じない中でも多くの人に親切にして頂きました。

ホストファミリーと弘大（ホンデ）という繁華街を歩いていると日本語で話しかけてくれる人に様々な食べ物を貰いました。「よく来たね」と優しい言葉をかけてくれた方もいました。日本人だとわかった途端に言葉が分からないなりに必死に話しかけてくれた姿が印象的でした。ニュースでは反日の人の姿が取り上げられることが多いこともあり、あまり受け入れてもらえないのではないかという心配が渡航前はありました。ですが、そんな事は無く、逆に多くの人に良くして頂きました。最近は、挨拶ができない人や目上の人に敬語を使えない人が日本では増えてきています。韓国の方々は年功序列を当たり前のようにこなしていました。当たり前のことを忘れかけていることに気づきました。そして、韓国の方々は客をもてなすことを大切にしていました。ホストファミリーの方々に様々な料理を弘大でご馳走になりました。プレゼントを沢山頂いた上にお家でもとても美味しい料理をご馳走になりました。その料理はソルロンタンという料理でした。調べてみると相手をもてなすための滋養の料理で韓国ではご馳走だそうです。それを知っておもてなしの心に感動しました。「１年前、とても良くしてくれた。次は私たちが貴方をもてなす。」と言ってくれたこと、私の家に来たときのことを忘れずにいてくれたこと、とても嬉しかったです。お互いの言語を少し勉強して１年前よりも会話が弾むようになりました。来年また会う時はもっと上達していたいです。

ホストファミリーを始めとする多くの方に出会い親切にして頂いて沢山の目には見えないプレゼントを貰いました。このような経験を17歳の今体験することができたことはこれからの私の人生の財産になると思います。

ホストシスターと