

三條北ロータリークラブ週報

No. 23



ゴードン R. マッキナリー RI会長 「世界に希望を生み出そう」
 第 2560 地区：米山忠俊ガバナー 「ロータリーの心で友情を深めよう」
 三條北 RC：森 宏会長 「G L O C A L に活動しよう」



会長：森 宏 幹事：安藤 宰 S A A：福岡 信行

●例会日：火曜日 12：30～13：30 ●例会場：三條ロイヤルホテル Tel 0256-34-8111

- ◆本日の行事：「疾病予防と治療月間」
- ◆本日の出席：54名中31名
- ◆先々回の出席率：54名中45名 83.33%
(前年同期 85.19%)
- ◆本日のオブザーバー
(有)芳賀溶接工業 代表取締役 芳賀正和様
- ◆先週のメイクアップ(敬称略)：
12/14 三條東 RC 石川勝行、石川友意
- * 本日の配布書類等
 - ・月信 12月号(閲覧)
 - ・週報 No.1735
 - ・ロータリーの友冊子 12月号
 - ・公式訪問写真

会長挨拶：森 宏 会長



本日は皆さんの手元にロータリーの友 12月号が配られていますが、先々週、先週と行事が続いたので、事務局の配慮で本日にになりました。

今月は「疾病予防と治療月間」で、特集として横書きには認知症に関する記事があり、縦書きの最初には緩和医療の専門の先生の記事があり、更に認知症に関する投稿記事もあります。この後の卓話で、認知症・老化は予防可能か、治療可能か、というお話しをさせていただきますが、まずこのロータリーの友の記事について触れた後、作ってきたスライドを使って話しますので、それまでにざっと目を通していただければと思います。では後ほど、よろしくお願いたします。

幹事報告：安藤 宰 幹事



- ・地区ロータリー財団委員長より、
「第2回ロータリー財団セミナー・補助金管理セミナー開催のご案内」
日時：2月17日(土)12：00(受付・昼食)～15：30 会場：ホテルオークラ新潟
出席対象者：2024-25年度クラブ会長・2024-25年度クラブ財団委員長
- ・2024-25年度第4分区 杉山ガバナー補佐より、
「2024-25年度第4分区会長・幹事会のご案内」
日時：1月24日(水)18：30～21：00 会場：越前屋ホテル
- ・中条胎内 RC より、「創立30周年記念式典のご案内」
日時：4月20日(土)13：30～17：30 会場：中条グランドホテル
- ・(公財)新潟県臓器移植推進財団より、「賛助会員ご加入及び寄付金のお願い」

委員会報告：



野崎喜嗣 親睦活動委員長

皆さまに親睦旅行のご案内です。今年の地区大会に RI 会長代理としてお越しの福原有一様所属 東京銀座 RC の例会へ来年の3月13日にメーキャップさせていただく計画をしております。米山ガバナー・森会長から先方へご連絡いただきまして、3月13日日程でOKをいただいております。平日の1泊2日の日程ということもあり、なかなか難しい面もあろうかと存じますが、是非多くの皆様からご参加いただきたいと思います。よろしくお願いたします。



ロータリー財団 BOX

12月19日現在累計 256,000円

- 森 宏 君 芳賀正和様を歓迎して。
- 石黒 隆夫 君 本日オブザーバーの芳賀正和さん、ようこそ三条北ロータリークラブへ、入会お待ちしております。
- 松山 浩仁 君 今年最後の例会ですね。
巷ではインフルも流行している様なので皆さん気をつけて良い年をお迎え下さい。
- 澁岡 茂 君 12月26日分水ロータリークラブへ財団補助金委員として説明に行ってきますが、財団のシステムから勉強している最近です。
- 本間建雄美 君 ボックスに協力。
- 大野 新吉 君 冬將軍来襲、久々に外気温は 0℃室内は 14℃、ハイビスカスの花が寒そうに見える今朝の様、室内水槽温度は 28℃、海水魚たちは外の寒さに関係なく悠々と泳いでいます。



米山奨学 BOX

12月19日現在累計 166,000円

- 米山 忠俊 君 三条北 RC の皆様に今年一年大変お世話になりました。感謝です。
- 石川 一昭 君 森宏会長の卓話楽しみで～す!!
- 森 宏 君 協力します。
- 安藤 幸 君 森会長の卓話、楽しみにしております。
- 渋谷 義徳 君 米山奨学に協力します。
- 羽賀 一真 君 本日の森先生の卓話を皆さんよ～く聞いてよく守って健康に留意して良いお年を!



スマイル BOX

12月19日現在累計 482,000円

- 石川 一昭 君 寒いですネ!! 今年も3歳の孫の為、朝5時起きで保育所の園内の除雪開始です。74才の老人にはきつい(笑、笑)本当は楽しいですよ
- 外山 裕一 君 芳賀さんようこそ、来週の入会式を待ってますよ!
- 森 宏 君 本日は認知症と老化をテーマにお話をさせていただきます。
- 外山 晴一 君 今年もお世話になりました。来年も宜しく願います。
- 金子太一郎 君 今年最後の例会です。森先生卓話よろしく願います。皆様良いお年を!
- 齋藤孝之輔 君 芳賀正和さんようこそ。今日は雰囲気を楽しんでください。
- 落合 益夫 君 BOXに協力。
- 高橋 研一 君 先週のロータリー財団寄付のお返りで、大橋さんに誘われて。
- 石川 友意 君 森会長、卓話ありがとうございます。
今年最後の例会、会員の皆様良いお年をお迎え下さいませ!!
- 佐藤 義英 君 皆さん良いお年を!! BOXに協力!!
- 松山 浩仁 君 この時期になると、よくTVで♪クリスマスが今年もやって来る♪と竹内まりやが歌っているのですが、旦那が♪きつと君は来ない♪と返しています。この夫婦はどんなクリスマスを過ごしているのでしょうか?
- 大橋 桂子 君 今年のコニコBOXへのご協力ありがとうございました。来年も今年以上のご協力宜しく願致します。皆様良いお年をお迎えください。ご老人の方々、おもちゃをのどに詰まらせる事のないようお願い申し上げます。来年も元気にお会いしましょー!!



本日の行事: 「疾病予防と治療月間」



「認知症・老化は防げるのか??? 治療できるのか???」

森 宏 会長

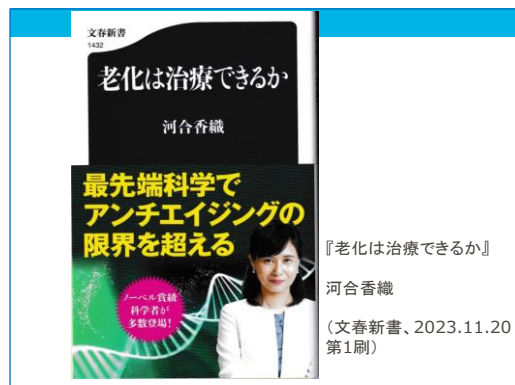
今月の「ロータリーの友」横組みでは、疾病予防と治療月間の特集として、『認知症を知り、共に生きる地域づくり』のテーマで、記事が載っています。オレンジハート運動は、皆様ご存知のように三条市でもオレンジカフェ（認知症カフェ）が運営されています。次は脳神経科の先生が投稿されており、アルコール摂取の目安、歩くことの大切さ、先日もお話しして、後ほどもふれる新薬レカネマブについて等を紹介し

ており、「認知症」という言葉を正しく使うことの大切さ、「徘徊」には目的がないのではなく、本人には本人なりの目的があるのだ、ということを理解することの重要性等を述べられています。例会では紹介しませんでしたでしたが、その次には、自らが認知症になってしまったジャーナリストの方の文章も掲載されています。

一方縦組みでは、緩和ケア医の方の、多くの看取りの経験に基づいた、死と生に関するお話しが載っています。さらに友愛の広場にも、精神科の先生が、認知症予防に関する投稿をされています。

さて、その認知症、あるいは老化の予防・治療に関して資料を探していたところ、東京駅構内の書店で、『老化は治療できるか』というタイトルの、発売されたばかりの新書が目にとまりました。タイトルだけでなく、実は帯に載っていた著者である河合香織という女性ジャーナリストの写真も気に入り、迷わず購入しました。古くから人々には不老不死の願望が強くありますが、人は何歳まで生きられるのか、「若返り物質」について、「脳」について、「長寿の生活習慣」について等々を、国際的学術雑誌に紹介された研究を数多く紹介しています。その内容に、薬価収載が決まったばかりのレカネマブの情報提供、他の文献のデータ等を加えて、スライドにして紹介します。

私は、従来からロータリークラブの皆様を見ていると、ロータリアンはいくつになってもお元気で、認知症にはなりにくいのではないかと思っていたのですが、今回認知症・老化予防に大切な習慣をまとめると、ロータリーの友の特集記事や友愛の広場の著者も語っていますが、と、確信いたしました。



『老化は治療できるか』

河合香織

(文春新書、2023.11.20 第1刷)

85～99 歳	超高齢者
100～104 歳	百寿者
105～109 歳	超百寿者
110 歳以上	スーパーセンテナリアン 110 歳以上

2015 年総務省国勢調査 スーパーセンテナリアン

男性 9 人

女性 137 人

2020 年：141 人

世界の上位 34 人中、14 人が日本人女性

(2019 年 6 月 21 日) (健常長寿ネット)

アルツハイマー病新薬レカネマブ 施設限定し保険適用 年 298 万円

朝日新聞デジタル 有料記事
神宮司実玲 編集委員・辻外記子 吉備彩日 後藤一也
2023 年 12 月 13 日 20 時 10 分

エーザイが開発したアルツハイマー治療薬 「レカネマブ」=同社提供

アルツハイマー病の新しいタイプの治療薬「レカネマブ(販売名・レケンビ)」について、公的医療保険の対象となることが 13 日、決まった。体重 50 kg の人の 1 回あたりの価格は約 11 万 4 千円、年約 298 万円となる。投与できる医療機関を限定し、20 日から保険適用され、個人の負担は一定限度に抑えられる。厚生労働省の中央社会保険医療協議会(中医協)で 13 日、了承された。

レカネマブは、脳内にたまったアルツハイマー病の原因物質「アミロイドβ(Aβ)」の除去を狙った国内初の薬で、2 週に 1 回、点滴する。

アルツハイマー病の薬「レカネマブ」の注意点

対象者

- ・軽度認知障害や軽度認知症
- ・脳内にアミロイドβが蓄積



投与期間

- ・原則 1 年 6 カ月
- ・中等度まで進んだら中止、状態を再評価

副作用対応

- ・脳内の微小出血などが出ているか MRI で確認
- ・初回投与から半年間は医療機関を限定
(専門医が複数いる、MRI があるなどの要件を満たすなど)

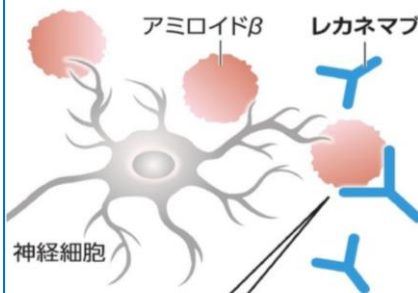


投与する人数を限定

2023 年度…400 人 24 年度…7000 人程度

レカネマブの仕組み

脳内の神経細胞の外側に、たんぱく質「アミロイドβ」が固まり、蓄積する

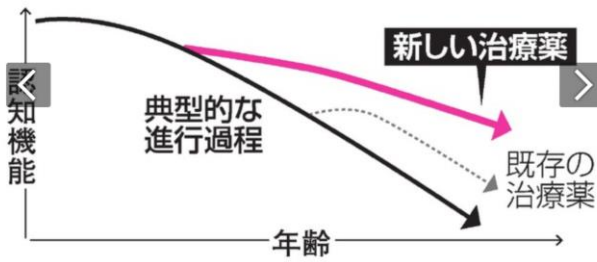


- 1 レカネマブがアミロイドβの塊にくっつく
- 2 免疫細胞によって脳内から除去される

「認知機能低下を防ぐ」と期待



新しいアルツハイマー病治療薬に期待される効果の概念図



**実験医学2023年12月号
特集『Inflammaging (炎症老化)』**

Inflammation 炎症+Aging 老化

慢性炎症—老化の悪循環
老化細胞の除去→個体寿命の延長
老化細胞除去薬(抗がん剤の一種)
老化細胞を標的としたワクチン

オートファジー(異常蛋白質の分解)
年取ると、『**ルビコン**』がオートファジーにブレーキをかける(吉森、大阪大学)

糖尿病治療薬 メトホルミン

アンチエイジング効果があると言われている。

老化は「ガクッ」と進む

34才の青年期
60才の壮年期
78才の老年期
(ネイチャーメディシン 2019)

若返り物質を求めて

バートリー・エルジェーベト(ハンガリー、1560-1614)

“処女の生き血をすする” 650人殺害

「血の伯爵夫人」ドラキアラ伝説のモデル

プーチン “鹿の血の風呂に入る”

日本 “スッポンの生き血”



血液の中の若返り物質

サーチュイン(今井、ガレンテ、Nature 2000)
マウスの老化を顕著に遅らせ、死ぬ直前まで健康な状態 - 「**ピンピンコロリ**」

↑
NAD(ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド)

↑
NMN(ニコチンアミド・モノヌクレオチド)

↑ ← **eNAMPT**(若い女性の血液に多い)
(ニコチンアミド・ホスホリボシル・トランスフェラーゼ)

ニコチンアミド

NMN点滴 自由診療クリニック、6万円/30分
要注意

アルツハイマー型認知症を防ぐ

脳のゴミ(アミロイドβ、タウ)をためない

デュアルタスク: 有酸素運動しながら頭を働かせる

睡眠: ミクログリア(脳の免疫 貪食能あり)の機能が高まる。グリンファティックシステムを介し排泄。

脳腸相関: 腸内細菌の状態が良いと脳に良い影響

長寿の生活習慣

大谷翔平の「寝る力」

ヌートバーが食事に誘ったが、「寝てる」と断った

睡眠不足で加齢は加速する

レム睡眠の減少→死亡率の増加、認知症リスクの増加

社会的なつながり

ロータリアンは比較的認知症になりにくい
長生き?

Happy people live longer

(2011年 サイエンス掲載)

幸せな人は幸せでない人に比べ、寿命が14%長い

脳に「手遅れ」はない

「主観的幸福感」を高める

海馬の機能は、運動で高まる

二足、三足、四足・・・の草鞋:「わくわくした気持ち」

脳の可塑性

1月 のお祝い

(敬称略)

会員誕生日 渋谷義徳、外山裕一

ご夫人誕生日 齋藤真由美、下村宏子、加藤満寿子、白倉由子

結婚記念日 長谷川哲昌・加奈子