



よいことの
ために
手を取りあおう



RI 会長：フランчесコ・アレツォ

2620 地区ガバナー：稲葉 雅之

会長：齋藤 高子 幹事：植山 和人 会場監督：妻鹿 政光

例会：毎週金曜日 19:00～20:00

グランドホテル浜松 〒432-8507 浜松市中央区東伊場 1-3-1 Tel: 053-450-3003 Fax: 053-450-3006

E-Mail: hamamatsu-naka@ri2620.gr.jp

2026年3月27日（金） 晴 第1726回例会 週報 NO. 26

司 会：山崎雅裕 会場監督補佐
点 鐘：齋藤 高子 会長
ロータリーソング

「手に手つないで」
ソングリーダー 藤本武洋さん
シェークハンド・タイム

ゲスト

すずかけセントラル病院
院長 鈴木一也 様

会長挨拶



先般行われたインターシティ・ミーティング、お陰様で無事終了することができました。後ほど回覧しますが、中村皇積パストガバナーはじめ、様々な方からお褒めの言葉をいただきました。皆様お一人ひとりのご尽力のお陰だと新ためて御礼申し上げます。

さて、本日は鈴木一也先生をお招きして、「認知症と寝たきり、避けて生きられますか」という卓話での卓話です。今後の私の参考になりそうです。今日は久しぶりに一也先生にお目にかかるのを楽しみにしていました。皆様も今後の参考にぜひお話を拝聴してください。

幹事報告

・回覧・・中村パストガバナーからのお礼状

・米山奨学生カウンセラー委嘱状
カウンセラー 川井啓介さん



・IM における発表のお礼贈呈
原さんのお嬢さんに対して



（浜北 RC の発表をしたお子さんにもお礼を送りました）

・IM での忘れ物

・次回例会は、新会員の卓話です。

・次々回例会終了後、理事会があります。



委員会報告

☆ 原 英登 副幹事

例会終了後、第2回役員理事予定者会議を開催します。ルームにお集まりください。



☆佐々木雄二 40周年実行委員長
3月の理事会で、40周年の日程が決まりました。2027年4月24日（土）です。詳細はこれから決めていきます。ご協力をお願いします。



スマイル

♪ 齋藤高子さん、植山和人さん

本日はすずかけセントラル病院院長の鈴木一也様にお越しいただきました。誰もが認知症に成り得る認識のもと、貴重な話を伺えることに感謝します。



♪ 眞瀬悦邦さん、川井啓介さん

3月7日は皆様のご協力で、素晴らしいIMになりました。参加

の皆様からお褒めの言葉や感動した話を頂き、嬉しい結果になりました。中 RC が一つになったと思う瞬間でした。ありがとうございました。この勢いで 40 周年に向けてさらに一丸となりましょう。



♪佐藤芳一さん

一也先生、いらっしやいませ。本日はやわらかくおしゃべりください。前にロータリーにいた時みたいですよ。マレーシアにまた行きたいですね。



卓話「認知症と寝たきり 避けて生きられますか」



鈴木一也先生は現在私の主治医です。平成 22 年に中 RC に入会し、平成 27 年に退会しました。気持ちの優しい先生です。

☆鈴木 一也様



私は認知症の専門家ではありませんが、長い間医者をやってきて

ロータリーのかつての仲間が認知症になったのを目にし、現在のメンバーにもそんな人がいそうだと、こういうタイトルにしました。認知症と加齢はほとんどオーバーラップしています。

今認知症がものすごく増えています。2000 年からは 10 倍近くで、脳梗塞とか骨折で寝たきりになった人ではなく、アルツハイマー型が多いです。65 歳以上は 3 人に 1 人います。潜伏期は 10 年から 25 年、病状が進んでみんなが気づく頃はもう手遅れです。

日常生活は普通だけれど、よくよく見るとおかしいと思うレベルで見つけないともとに戻れませぬ。その頃には海馬の萎縮が始まっているからです。

身近な人でも気づかない程度だと元に戻れますが、最後は寝たきりになります。悲惨なのは介護が必要なレベルになって平均 10 年。自宅が介護しても、1000 万円、施設なら 3000 万円かかります。本当に大変なことです。介護が必要な期間が平均で 10 年です。覚悟してください。

脳はいろいろな働きが分担していますが、海馬は記憶の中核で、初めにここに記憶が納められます。その後、大事な記憶は長期の場所に納められます。昨日のことは覚えてなくても初恋の人は覚えているのはそういうことです。

普通に加齢しても海馬は萎縮します。その原因を研究して薬が開発されてますが、まだ効果的なものではなく、萎縮が始まったら元には戻せません。わかってきたことは良い睡眠、運動が効果的だということです。

癌は、2 人に 1 人が癌になり、3 人に 1 人が死んでいます。認知症は 65 歳以上、3 人に一人は認知症になり、全員寝たきりになって全員死にます。どっちが悲惨でしょうか？死亡診断書には「認知症」と書かないので、死因は「老衰」とか「誤嚥性肺炎」とかになります。そういうことです。

「癌は神様の贈り物」と言った人がいます。早ければ癌は治ります。進行性の癌や再発の場合は長期間寝たきりになりません。癌の

患者さんは生活の自己管理に気を付けるので、認知症にはなりにくいです。

今大腸癌が増えていて、男性は 2 位、女性は 1 位です。便潜血で大腸癌を手軽に見つけることができますが大腸にカメラを入れるのは一日がかりで大変です。今はカメラを使わなくても CT 上で造影剤を使ってバーチャルの検査が短時間でできます。

認知症にならないために、生活習慣病をやめる、酒を飲まない、煙草を吸わない、65 歳以上になったら孤立しない。腹八分目。肺機能や筋力も衰えてきますから運動した方が優位です。

目標としては自立しながら生きている時間が長い方がよい。そのためには若いうちからコントロールすることです。われわれが子供たちに行ってきたことを実行すればよいのです。老化を先延ばしするには運動をすること。睡眠は脳のごみを片付け、成長ホルモンを増やします。食事やタバコ毒を体に入れない。太りすぎ、痩せすぎはダメ。運動するとアンチエイジングホルモンが増えることがわかってきています。社会奉仕をしたり、食事の多様性にも気を付けていると呆けにくくなります。

とにかく運動して、規則正しい生活をしてください。

出席報告

発表：藤本 武洋 出席委員

会員数	41 名
出席者数	22 名
出席算定会員数	35 名
出席率	62. 86%

前々回出席者数
27 名

前々回出席率
79. 41%

