

Weekly Report

2018-19年度
名古屋瑞穂ロータリー
クラブ会長のテーマ
「継続と変化」



創立：1980年(昭和55年)1月10日
会長：平野 好道
幹事：湯澤 信雄
クラブ広報委員長：長谷川 隆
例会日：毎週木曜日 PM12:30～
会場：ヒルトン名古屋

事務局：460-0008
名古屋市中区栄1丁目3-3 AMMNATビル7F
TEL：052-211-3803
FAX：052-211-2623
MAIL：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
URL：http://www.mizuho-rc.jp/

2018-19年度
国際ロータリーのテーマ
インスピレーションになる
(BE THE INSPIRATION)

インスピレーションになる

第1866回例会

～平和と紛争予防・紛争解決月間～
クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2019年2月14日(木) 晴れ 第27回 ヒルトン名古屋4階「桜の間」

司会：安岡 克明さん
斉唱：「我等の生業」
ゲスト：国立長寿医療研究センター 認知症先進医療開発センター
分子基盤研究部 部長 里 直行さん

会長挨拶

平野好道会長

皆さん、こんにちは。私が会長になってから始まりまして、会員の皆さんにスピーチをやっていただくシリーズにて今回は鈴木圓三さんにスピーチをしていただきます。よろしくお願いいたします。



鈴木圓三さん

皆さん、こんにちは。昨年12月13日の第1859回例会の会長挨拶を平野会長に代わって務めさせていただき予定でしたが例会直前に体調を崩してしまい、救急車で八事日赤へ搬送されて役目を果たすことが出来ませんでした。皆様には大変ご迷惑・ご心配をおかけ致しました。申し訳ありませんでした。



さて本日改めて平野会長に代わって会長挨拶をさせていただきます。最初に申し上げておきますが私は例会における会長挨拶というものは会長ご自身がされるべきであり、やむを得ない理由で例会に出席できない場合には副会長が挨拶されるのが本来の形であると考えております。しかし今回ご指名をいただきましたので私の持論に固執してお断りするのも失礼であり大人げないことですのでお引き受けすることにしました。私は1995年～1996年度第17代の会長を務めさせていただきました。今年は2019年ですから、24年ぶりに例会で会長挨拶の名誉に預かることとなります。今回の挨拶を準備するにあたり自宅の保管庫から会長在任時のウィークリーレポートを取り出して読み返してみたのですが、当時の挨拶文を作成した過程を思い出し、実に感慨深いものでした。まず、テーマを決めなくてはなりません。そのために日頃から挨拶文に使えるような題材を収集しておきました。政治・宗教など差し障りのあるもの、専門的過ぎるものや個人的過ぎるもの、マニアックなものを除外すると題材は平凡なものになりがちになるので、テーマの選択から苦労しました。テーマが決まると次は全体の構成や文の配置をどうするかです。古来より「起承転結」とは言われますが、私はとりあえず話の進め方に無理のないよう自然の流れを大切にしようと思いました。個々の文章としては難解な句や表現を避け、なるべく、カタカナ外来語を使わないように注意しました。特に留意したのは同音異義語です。日本語には漢字の同音異義語が実に多くあり、耳で聞く場合には間違えやすいからです。原稿用紙に書き起こしてみても何度も思考を重ねた末に、ようやく完成原稿を清書。最後は声に出して読んで原稿をほとんど見ないで済むように頭に入れました。例会での挨拶が無事に終わるとホッとすると間もなく次の挨拶を考える。その繰り返しでした。当時の会長挨拶はその全文がウィークリーレポートに掲載されましたので会員のみならずご家族のみなさんの目に留まります。その点でも重圧を感じたものですが今では貴重な経験をさせていただいたと感謝しております。

ところで今回私の在任時のウィークリーレポートだけでなく歴代会長の会長挨拶を読み返してみたのですが、歴代会長はそれぞれ会長挨拶に熱心に取り組んでおられることを改めて認識しました。その一例として2014年6月26日第1653回例会の泉憲一さんの会長挨拶を挙げさせていただきます。テーマの選択、挨拶のスタイルには会長それぞれの人柄や個性、見識が反映されており、鬼籍に入られた方の会長挨拶に触れて懐かしく思い出しました。会員の皆さん、是非過去のウィークリーレポートの会長挨拶を読み返してみてください。年月を経ても読み甲斐のあるものです。

出席報告

鈴木雅登出席委員

会員67名 出席41名 (出席計算人数51名)
出席率 83.6% 2月6日は補填により93.1%

ニコボックス

鈴木雅登ニコボックス委員

- ・里教授、本日の卓話 宜しく御願います。 森 裕之さん
- ・昨日は61歳の誕生日でした。大きな病気もなく過ごせました事に感謝です。 亀井 直人さん
- ・一昨日に誕生日をむかえ、ついに50代に到達してしまいました。嬉しいような、悲しいような、 本多 誠之さん
- ・2月18日は妻の誕生日です。 近藤 雄亮さん
- ・妻の誕生日にすてきなお花をありがとうございました。本多君、沖縄お疲れ様でした。 山口 哲司さん
- ・妻の誕生日に素敵なお花をありがとうございました。 湯澤 信雄さん
- ・妻の誕生日にお花をありがとうございました。眼の手術が無事終了し、視力がガクンとよくなりました。これで網膜剥離が卒業だそうです。 鈴木 健司さん
- ・鈴木淑久さん、先日はありがとうございました。 長谷川 隆さん
- ・税務調査が無事終わりますように！ 今川 知也さん
- ・最近元気が出ません。何が原因でしょうか？ 松波 恒彦さん
- ・2月14日は何となく嬉しいですが、3月14日はとても大変です。 関谷 俊征さん
- ・昨日は近藤茂弘さんにお世話になりました。 鈴木 淑久さん
- ・ロータリーの友2月号友愛の広場で野球部の記事が掲載されましたので、御読み下さい。 田中 宏さん
- ・先日弊社青山店のオープンに際して、亀井さん、酒井さん、鈴木実さん、平安山さん、お越しいただきありがとうございました。又、鳥山さん、山口さん、松田さん、広瀬さん等多くの方々にお花や祝電をいただき心より感謝です。この場を借りてお礼申し上げます。 鶴田 浩さん

委員会・同好会報告

長期ビジョン委員会：松波恒彦さん

- ・本日長期ビジョン委員会の懇親会を行います。よろしくお願いいたします。

職業奉仕委員会：湯澤勇生さん

- ・先日の職場例会はたくさんのご出席ありがとうございました。本日メールボックスの中に職場例会の写真を入れてありますので持ち帰り下さい。

野球同好会：鈴木淑久さん

- ・下期の会費を今後請求する予定です。昨年の甲子園の全国大会にて注文されたアルバム等の請求させていただきます。注文された方は振り込みをよろしくお願いいたします。

2月誕生日おめでとう

西川 徹也さん 田中 政雄さん 本多 誠之さん 松田 浩孝さん
亀井 直人さん 馬場 将嘉さん 松井 善則さん

幹事報告

湯澤信雄幹事

- ・次週2月18日(月)、16:00より西名古屋区分I.M.を名古屋観光ホテル2階「曙の間」、3階「那古の間」にて行います。
- ・次週2月21日(木)、振替により例会変更いたします。
- ・次々週2月28日(木)、18:00より例会及びI.D.M.をヒルトン名古屋4階「桜の間」にて行います。

テーマ：「認知症予防について」

皆さんこんにちは。この様な会にお呼びいただきまして名古屋瑞穂RCの皆さんありがとうございます。先程ご紹介いただいたように私が勤務している国立長寿医療研究センターは、大府市にあり病院と研究所が併設している国立研究開発法人となります。そこで私どもは認知症や老化や長寿といった分野を研究しています。国立長寿医療研究センターでは認知症の患者さんとその周りの方々に安らぎを届けるということを目標にしています。



年々認知症の患者さんは増えており現在では400万人を越え予想を遙かに上回る患者数となっております。認知症の内訳はアルツハイマー病が大部分でありまして、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭・側頭葉型認知症と続きます。これ以外に見つかる治療ができる認知症もあります。例として慢性硬膜下血腫などがあり、そういったものを除外した上で診断をしていきます。その関係で最初の診療が非常に重要になります。アルツハイマー病は100年程前にドイツの医学者であるアイロス・アルツハイマー先生が発見されました。健康な方に比べてアルツハイマー病の方は脳萎縮が起こることが明らかになっています。そしてアルツハイマー病の大きな特徴は、細胞の外にたまる老人斑、中にたまる神経原線維変化、神経細胞死、この3つです。



最近新聞などで目にしているかもしれないんですが、老人斑にたまっているのはβアミロイドというもので顕微鏡(左図参照)の黄土色にたまっているのがβアミロイドです。神経原線維変化には過剰リン酸化タウというものが顕微鏡(左図参照)の黒い所にたっています。老人斑、神経原線維変化、神経細胞死、この3つが大きな特徴です。

顕微鏡を見ただけではどれが原因なのかわかりません。しかし家族性アルツハイマー病の患者さんの遺伝子を調べるとβアミロイドの元になる前駆体というものがありました。この研究によりβアミロイドはこの3つの中で一番最上位にあるというアミロイド・カスケード仮説が提唱されました。現在このアミロイド・カスケード仮説に則りまして、世界中で様々な研究がされています。しかし10年以上も研究をしていますがなかなか良い結果が出ておりません。アルツハイマー病についてわかってきていることが多いので非常に審議をしていますし、研究も続けられています。私の研究所でも幅広く研究をしているところです。アルツハイマー病は家族性と孤発性があります。ほとんどの患者さんが孤発性です。家族性の中にはAmyloid precursor proteinの遺伝子変異とPresenilinの遺伝子変異があります。Amyloid precursor proteinとPresenilinを例えるなら折り紙とそれを切るハサミで、そこからβアミロイドが出てきます。この折り紙とハサミに異変があるとしてβアミロイドは科学的な証拠があることが証明されています。一方、孤発性は大きな遺伝子と後天的な因子があります。遺伝的なものは非常に強いAPOEというものが、100人いたら10人程はAPOEの遺伝子を持っているんです。アルツハイマー病の患者さんの中では約30%がこのAPOEの遺伝子を持っています。よってこのAPOEε4を1つ持つと3倍アルツハイマー病になりやすいという体質になります。我々は2つずつ遺伝子を持っていますので、このAPOEε4を2つ持つと、3x3で10倍近くアルツハイマー病になりやすいという非常に強力な体質になります。後天的危険因子というのは加齢、糖尿病、中年期高血圧、脂質異常症などで認知症の原因とされています。そこで糖尿病に対する知識として2014年の世界の糖尿病人口が3.8億人でした。日本では2014年の糖尿病人口が720万人もいました。しかし最近のデータでは世界の糖尿病人口が4.2億人で日本では1000万人を越えているということであらゆる登りのように増えていっています。

アルツハイマー病と糖尿病の関係ですが、1990年頃からオランダの研究で糖尿病であるとアルツハイマー病になりやすくなると言われ出しました。日本の研究においても糖尿病の方はアルツハイマー病に2~4倍なりやすくなると言われています。しかしなぜ糖尿病は認知症を増やすのかという事に対しては十分わかっていませんが、アルツハイマー病では記憶、糖尿病では注意力や判断力などが障害されやすいということは証明されています。そこでフィンランドで行われた臨床研究、介入研究にて、認知症のリスクがある60歳~70歳の方に運動、食事、認知トレーニング、血管リスク管理の少なくともいずれか1つを2年間実行してもらいました。9割以上の方は4つの中の3つ以上の実行に成功しました。その結果、残念ながら2年間という短い期間だったという事もあり記憶自体はあまり改善しませんでした。遂行機能と処理機能のスピードが改善しました。この結果で私が申し上げたいことは、生活習慣病による認知症障害と、運動、認知トレーニング、血管リスク管理、食事で改善する認知症障害というのは陰と陽の関係であるということです。こういった生活習慣

病による認知機能障害のメカニズムを探ることによって治療法を見出せないかと我々は研究しております。研究を続けるのは大変でしたが脳の中に発見している遺伝子を見出すことができました。遺伝子を引き算することによって認知機能回復の効果が得られればということで現在研究をしているところです。それから糖尿病から認知症について逆方向の影響として認知症から糖尿病に影響はないかということも研究していて、いくつか報告もしています。アルツハイマー病から寿命に影響があるということと脳から全身へ影響があるというのは忘れてはいけないことです。すなわち、アルツハイマー病と糖尿病の関係には、アルツハイマー病から糖尿病へ、糖尿病からアルツハイマー病へと悪循環の関係があります。我々の目標は認知症をコントロールできる高齢化社会です。その方法の1つは運動です。運動の介入による認知機能改善効果が非常にエビデンス・レベルが高いのです。ただ、こういった試験に参加している間はちゃんと運動をすることができますが続ける事が難しいということをよく聞きます。そこで私が考えた方法としてマイ・エブリサイズをご紹介します。運動を毎日続けるには歯磨きやひげ剃りなどの日常生活に運動を結びつけたらいいのではないかと考えました。例として朝晩の歯磨きの前後に5分ずつの運動で1日20分程度運動ができます。皆さんも是非やってみて下さい。

そして大事なのが右図の3つに共通することです。皆さん何か分かりますか？左の写真は第13代大阪大学総長の山村雄一先生です。山村雄一先生は卒業式に「愛・信・怒」という言葉を生徒に送りました。「怒」という字はゆるすという意味なんです。山村雄一先生は解説で「愛するためには信じるのが大事だ。信じるためには怒(ゆる)すことが大事だ。怒(ゆる)すためには愛することが大事だ。この3つの中で怒(ゆる)すことが一番難しく一番大事なことなんだよ。」とおっしゃっていたそうです。真ん中の写真は蓬莱泉の「可(べし)」です。私はこのお酒が非常に気に入っていて、冷やして飲むと美味しいんですよ。右のイラストは天才バカボンの「これだいいのだ」というセリフです。これに共通する概念を認知症に当てはめると、「忘れていいのだ」といったことが言えるんじゃないかと思えます。



「マインドマップ×青山次郎の日記」というものをご紹介します。これはマインドマップ×青山次郎の日記からヒントを得たものです。図のように真ん中に日付を書いてその日にやることを書いていき、やる事が完了したら赤線を引いていきます。この日記を実行する事によって物忘れが気になり始めた方のストレスを軽減させることに繋がるのではないかと思います。その他に介護をする方にもマインドマップでストレスを軽減することが可能だと考えます。介護でいっぱいになって鬱傾向になる方がいらっしゃいます。そこでこの日記を書くことによってストレスの軽減に繋がると思っています。介護の仕事内容を書いて、それ以外にも自分がやりたいことも書いていただいて、マインドマップを書いている時は自分の事だけに集中して介護のことは忘れていいんだということ共有することが重要なことだと思います。



まとめとして今日お話しさせていただいたことは、「生活習慣病で悪くなる認知症」と「運動・食事・血管リスク管理などで改善する認知機能」は陰と陽の関係にある。それから糖尿病とアルツハイマー病は悪循環の関係にあるため、これを断ち切る必要がある。「βアミロイドに対する治療法の開発」は現在全世界で開発を進められている非常に重要なことです。「運動による認知症予防」ということで我々ができるとして非常に有効であるという事がわかっていきます。それを補助する方法として毎日続けていただくマイ・エブリサイズをご紹介します。それらに加え、「糖尿病および加齢による認知症促進機構の解明」によって新しい治療薬を開発できないかと考えております。

最後になりましたが、「忘れていいのだ」と言える社会づくりを皆さんと一緒に築いていければと思います。今日はご清聴ありがとうございました。

例会のご案内

- 今週の行事 2月18日(月) 西名古屋区分I.M.
場 所：名古屋観光ホテル2階「曙の間」、3階「那古の間」
時 間：16：00~20：00
- 2月21日(木) 例会変更
- 次週の行事 2月28日(木) 1868例会及びI.D.M.
場 所：ヒルトン名古屋4階「桜の間」
時 間：18：00~20：00
- 次々週卓話 3月7日(木)
テ ー マ：素振りが出来れば飛距離は伸びる
卓 話 者：JGTO ツアープロコーチ・ドラゴンプロ安楽 拓也さん