

高岡ロータリークラブ

会長／田中 哲 幹事／山口 洋祐



2024/11/28

No.21

例会日：木曜日 12:30～13:30 創立：1951/11/15 チャーターナイト：1952/4/15 創立順位：No.68

司会 車会場監督 点鐘 田中 会長

国歌斉唱

ロータリーの目的／四つのテスト

ゲスト並びにビジター紹介

会長挨拶／報告

幹事報告

■メインテーブルミーティング

⇒本日 18：30～なべ茶屋

■7 番テーブルミーティング

⇒本日 18：30～ お茶め

■次週 12/5（木）例会は『年次総会』です。

皆様のご出席をお願いします。



ニコニコBOX 9件 33,000 円



田中会長／戸出児童センターの吉田所長さんのご配慮で今日の会場を準備できました。感謝！

才高副会長／平瀬さん、職場例会でお世話になり有難うございます。

山口幹事／平瀬さん、本日よろしくお願ひします。親睦委員会の皆さま会場設営ありがとうございます。

松原君／11/30（土）PM 開催される（HN オータニ）お時間許す皆様、高岡フォーラムにぜひお越しください。

室崎君／平瀬先生、本日の職場例会有難うございます。超多忙な病院であることは良く存じ上げているだけに、大変なご協力に感謝です。

牧野君／本日、平瀬さんお世話になります。11/24DEI 研修会に出席してきました。大変勉強になりました。

塩崎君／先週 21 日の情報委員会第一回 IDM が盛会裏に終わることができました。ご参加にいただいた皆様どうも有難うございました。小山ガバナーエレクトが高岡 RC のメンバーは素晴らしい方々ばかりです。ね！と言っておられました。本日は職場例会、平瀬さんよろしくお願ひします。

山岡君／11/17.18 と菅野さんと射水神社の奈良、滋賀研修旅行で春日大社と日吉大社をはじめ様々な神社を参拝してきました。身も心も清めて参りました。これまで通り、清く正しく美しく生活して参ります。平瀬さん、本日宜しくお願ひします。

炭谷君／平瀬さん、職場例会でお世話になり有難うございます。

<プログラム>

卓話

「心臓病予防、安心は生活応援」

平瀬裕章会員

心臓病は日本で 2 番目に多い死亡原因で、全体の 15%以上の方が心疾患で亡くなっている。その中でも狭心症や心筋梗塞が多いが、これらの多くに動脈硬化が関わっている。動脈硬化は生活習慣が大きく影響するので、日頃のケアである程度防ぐことができる。今日は、そうした心臓病の背景や最新の治療法、予防法について話そうと思う。

まず「国民病」とも呼ばれている高血圧は、診療室で測る血圧が 140/90 以上、家庭で測る場合は 135/85 以上だと高血圧と診断される。放置すると脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる。血圧は日常的に測定する習慣をつけることが大切。家庭で測る場合は朝起きたときや寝る前がいい。病院だと白衣高血圧といって、緊張して血圧が高く出てしまうこともあるので、家庭でリラックスした状態で測るのが正確だ。

次に糖尿病。糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気で、全身の血管を傷める。特に最近注目されているのが食後の血糖値で、空腹時の血糖値は正常でも、食後の血糖値が高いと動脈硬化が進みやすいということがわかっている。だから早期発見がとても大切で、少しでも気になる方は早めに検査を受けてほしい。

脂質異常症、いわゆるコレステロールの問題も大きい。悪玉コレステロールが多いと血管に溜まってしまい動脈硬化が進行する。一方で、善玉コレステロールが低すぎるのも問題で、これを改善するために役立つのが魚に多く含まれる EPA や DHA。最近、日本人の魚離れが進んでいると言われており、

魚をしっかり食べることで予防効果が期待できる。

心臓病や動脈硬化の診断・治療技術もここ数年で非常に進んでいる。例えば、冠動脈 CT やカテーテル検査を使えば、どの部分が狭くなっているのか、動脈硬化がどれくらい進んでいるのかを詳しく調べることができる。カテーテル治療ではステント治療が主流になっていて、薬をコーティングしたステントを使うことで再発のリスクを大幅に減らすことができる。血管内の石灰化部分を削り取るような特殊な機器も開発されている。

治療のもう一つの方法として、冠動脈バイパス手術がある。これは詰まった血管を迂回する新しい血流の道を作る手術。胸を開いて行う大掛かりな手術だが、重症の方には非常に効果的だ。心停止やショック状態の患者さんには、ECMO（エクモ）という人工心肺装置を使うこともある。この装置はコロナ禍でも注目されたが、心臓や肺の機能を一時的に補助するために非常に効果的だ。

ただ、やはり一番大事なのは予防。心臓病は診断が遅れると命に関わる病気だが、生活習慣を整えることでリスクを大きく減らすことができる。バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、そしてストレスを上手に管理することが基本になる。すでに高血圧や糖尿病、脂質異常症と診断されている方は、治療薬を適切に服用することが非常に大切。薬を正しく使うことで病気の進行を抑え、命を守ることができる。

心臓や血管の病気は、早く診断して治療を始めることが大切だ。日々の健康管理を忘れずに行い、少しでも異変を感じたら早めに医療機関を受診してもらいたい。

<例会>

場所：高岡市戸出児童センター



<職場見学>

場所：高岡みなみハートセンター みなみの杜病院

