



第1957回 例会プログラム 2023. 11. 24 (金)

開会点鐘 10:30(集合)	[例会内容]
ロータリーソング	地区補助金事業 実施
ゲスト・ビジター紹介	裾野市への贈呈式
会長挨拶	【理事会】
幹事報告・委員会報告	閉会点鐘 11:30(解散)

例会場 ; 米山記念館
長泉町上土狩346-1
TEL 055-986-2946

例会日 ; 金曜日
12:30~13:30
(月3回例会)

R I テーマ 『世界に希望を生み出そう』

会 長 鈴木 義一
副会長 勝又 明
幹 事 芹澤 豊
裾野 R C 事務局 susonorc@gmail.com

第1956回 例会記録 2023. 11. 10 天気 : ☁
会 長 挨 拶 鈴木 義 一

皆さん、こんにちは

暦のうえでは立冬に入り冬になりましたが、11月に入ってから異常気象で夏日が続きました。

7日には、関東、東海地方を中心に気温が上昇し東京都心では、27.5度になり100年振りに観測史上最高を更新しました。

先程行われました理事会に於いて、当クラブに再来年度回ってくるガバナー補佐と事務局候補に、芹澤豊会員と小野靖会員が選ばれましたので、会員皆様方のご承認をお願い致します。少人数の当クラブ、諸活動が大変になります。お互いに協力して乗り切って行きましょう。

私事です。私共の業界では今年最後の警察本部との合同会議が行われました。

少し内容を紹介しますと高齢者の特性、認知症、特殊詐欺等資料参考にして下さい。

それでは、よろしくお願いします。



会長指針 『始めよう 地域が望む奉仕作業』

幹事報告

R I から

・ロータリーの友 11月号配布

2620地区

第2グループ

裾野RC関係

・次回例会は、地区補助金事業実施日です
10:30小柄沢緑地にお集まりください

本日のスマイル

- ・飯塚秀男 君...晩秋らしい陽気がやっと来た感じですね。
- ・古田 貢 君...恵みの雨です
- ・杉山智恵子 君...枸杞(くこ)が咲き、花びらが可愛いです。

本日のビジター

米山梅吉記念館
新事務長 玉内 斉 様

長泉RCより 大藤幸司 君



①

高齢者の特性

加齢（エイジング）とは「歳をとること」「年齢を重ねること」であり、一方老化とは医学的には「成人以降に加齢（歳をとること）に伴って身体の機能が徐々に衰退すること」を意味します。老化は誰にも起こる自然現象です。高齢者に限らず病気やけが、障害を抱えて生きることを自ら望む人はいません。しかし加齢は否応なしに訪れます。

1 老化の生理的特徴

加齢による一般的な生理的变化ですが、その程度は個人差が大きく、各臓器や器官系の能力低下も一概ではありません。また、老化現象と高齢期の病気の症状をはっきりと区別する事も難しいと言えます。

① 運動器系の変化

加齢により、全身の関節の変形や筋拘縮などが起こります。身長が縮み体重や体液の減少が起きやすくなります。骨密度が低下し骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、関節炎や変形性膝関節症も起きやすくなります。さらに筋骨・関節の変化で姿勢を保持する能力が衰え、円背になったり腰が湾曲したりします。

② 循環器系の変化

骨髄の造血機能が低下し赤血球が減少するため、十分な酸素が運ばれず疲労感や倦怠感を起こしやすくなります。また血管の動脈硬化によって高血圧になりやすく、急な立ち上がり時に起立性低血圧を起こすことがあります。リンパ系は生体防御に重要な免疫機能を担っていますが、この機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

③ 呼吸器系の変化

加齢によって肺機能が低下し、息切れや呼吸器の感染症が起こりやすくなります。また喉頭蓋の反射低下から誤嚥を起しやすくなります。

④ 消化器系の変化

胃酸・唾液が減少します。歯の欠損、歯肉の萎縮などで咀嚼機能が低下します。胃腸の運動や腸の蠕動運動（ぜんどう運動）の低下によって便秘や下痢が起きます。さらに肝機能も低下するため薬剤の副作用が起きやすくなります。

⑤ 泌尿器科系の変化

加齢に伴う腎機能の低下から、尿のろ過機能が低下し、多尿あるいは頻尿

②

になります。また膀胱の筋肉量の減少、収縮力の低下によって排尿困難、尿道の括約筋の筋力低下によって失禁が起こります。男性の場合は尿道を取り巻く前立腺が肥大して起こる排尿困難が多くみられます。

⑥ 生殖器系の変化

男性は前立腺肥大、女性は著しい女性ホルモン低下が起こります。

⑦ 内分泌系の変化

加齢によって体温維持機能に変化が起こり、基礎代謝の変化から高齢者の体温は低くなる傾向にあります。また、高齢者が気温の上昇に気づくのが遅れて室内で熱中症を起こすといった事態も多発します。

⑧ 脳神経系の変化

脳神経細胞は30歳を過ぎた頃から減少を続け、それに伴い情報の収集・処理・伝達能力も低下していきます。そして刺激に対する反射的運動も衰えていきます。さらに脳の血流も少なくなる為、脳機能の低下がさらに早まり認知機能が低下していきます。

⑨ 感覚器系の変化

加齢に伴い動作時の身体のパフォーマンスを保つ平衡感覚が衰え、転倒しやすくなりまた目を閉じていても身体の様子が見える深部感覚も衰え、各部位の麻痺が起こることもあります。

視覚：白内障が起こりやすくなります。また両方前房の視野狭窄が起こり、上の方にある案内板や信号機などの見落としや、上にある標などにぶつかる事故に繋がります。また黄色の識別が困難になるため十分な明るさがない夜間には対象を気づけにくくなります。聴覚：聴液量の減少や蝸牛などの影響による低下や、口腔乾燥や薬剤の使用による低下もあります。これにより食欲低下や塩分を取りすぎる傾向にあります。

嗅覚：老人性痴呆によって嗅覚の能力低下が起こり始めます。さらに加齢によって中高域から低音域への能力低下も起こります。これによって相手の話や内容が聞き取りにくくなり、コミュニケーションが難しく、心への影響も問題となることがあります。

味覚：病気によって衰えることがあります。加齢に伴って発汗や皮脂分泌の機能が低下します。そのため皮膚が水分を失って乾燥し、かゆみを感じやすくなります。さらに皮膚の働きが低下すると、外からの刺激に鈍感になります。これが体温調節機能の低下の原因とも

⑩ 皮膚器官の変化

加齢に伴って発汗や皮脂分泌の機能が低下します。そのため皮膚が水分を失って乾燥し、かゆみを感じやすくなります。さらに皮膚の働きが低下すると、外からの刺激に鈍感になります。これが体温調節機能の低下の原因とも

③

なります。皮膚の真皮にある触点・痛点・圧点・温点の感覚が鈍くなります。

2 老化における心理的特徴

① 老成兆候

「若い」を主観的に認めることを「老成自覚」と言います。老成は「老成自覚」のきっかけとなるのが、身体面の変化（身体機能）などです。また集中力がなくなった、記憶力が衰えた、気力がなくなってきた、昔を懐かしむことが多くなったなど、精神面に老成兆候を感じることも多々あります。さらに、定年退職を迎えた、孫が生まれた、社会活動や人間関係が縮小してきたなど、環境面からも老いを実感することもあります。このように、身体面からも精神面からも、さらに環境面からも老いを感じ、その状況を受け止めることは本人にとっても非常に苦しいものなのです。しかし、こうした状況を楽しんでいくかどうかで、幸福な高齢期を過ごせるかどうかが左右されます。

② 様々な喪失体験

加齢に伴って人は今まで培ってきたものを少しずつ失っていきます。身体的な喪失（健康の喪失）はもちろんのこと、役割の喪失、仲間の喪失など、人それぞれに感じるものは異なるかもしれません。その喪失感が大きな喪失や孤独感の増強をもたらします。また、それが高齢者の精神的機能低下の原因にもなります。

認知症について

1 認知症の将来推計

高齢化に伴い、認知症と正常と認知症の中間の状態、軽度認知障害（MCI）の人数を合わせると、2025年には認知症の人が約700万人前後になります。65歳以上の高齢者に対する割合は、現状の約7人に1人から約5人に1人へ上昇する見込みと推計されています。認知症になると運転継続はできません。

2 認知症の種類

認知症を引き起こす原因疾患は70種類以上あるといわれています。認知症は進行性の疾患であり、代表的な認知症は・アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・血管性認知症・前頭側頭型認知症などです。

④

①アルツハイマー型認知症

アルツハイマー病がアルツハイマー型認知症を引き起こす原因疾患です。βタンパクやタウタンパクが徐々に脳内に異常蓄積されるのが要因とされますがはっきり分かっていません。緩やかに進行するのが特徴で認知症全体の約半以上を占めます。

20年くらい無症期がありその後5年くらいのアルツハイマー型認知症による軽度認知障害（MCI）の時期を経て発症します。初期は近時記憶（数分～数時間の記憶）障害と失見当識（時間や場所や人物が分からない）が必ずあります。これらの背景因子として妄想（もの盗られ妄想）も見られます。

②レビー小体型認知症

αシヌインというたんぱく質が脳だけでなく脳幹部や末梢自立神経系まで異常沈着し様々な症状を呈します。認知症全体の約割を占め特徴としては、認知症状だけでなくレム睡眠行動障害、うつ、パーキンソン症状などの運動障害、幻視、自律神経症状と多彩な症状が見られます。

③血管性認知症

血管性認知症は脳梗塞や脳出血などが原因で引き起こされる認知症で、脳全体の約割を占め特徴としては、認知症全体の約割を占め特徴としては、認知症状だけでなくレム睡眠行動障害、うつ、パーキンソン症状などの運動障害、幻視、自律神経症状と多彩な症状が見られます。

④前頭側頭型認知症

認知症の中で唯一指定難病とされています。脳の一部である前頭葉（人格・社会性・言語）や側頭葉（記憶・聴覚・言語）の萎縮があり、正常に機能しなくなること他の認知症では見られにくい特徴的な症状を呈します。易怒性、社会性の欠落（万引き・身だしなみに無頓着）脱抑制（暴力行為）常同行動（同じ動作、行動を繰り返す）言語障害、感情鈍麻があります。

3 認知症の治療

①②③は三大認知症と言われており治療薬は限られ、進行抑制目的で長期に内服する場合がほとんどです。④は進行抑制する治療薬は無く、対処療法（病気の原因を除く）起きた症状に対する治療となります。

※薬には2種類あり、具合が悪いときにだけ使うもの（風邪薬や鎮痛剤、抗生剤等）と、飲み続けることで慢性疾患をコントロールするものがあり、認知症

⑤

治療薬は後者になります。定期的に内服しないと効果がありません。

※新薬「レカネマブ」注射薬（点滴・静脈注射）

アルツハイマー病治療薬であり、病気の原因物質（アミロイドβ）に働きかけて進行を抑制します。（根治はできません）治療対象は軽度認知障害（MCI）、アルツハイマー病の初期の人で、壊れた神経細胞の再生は難しいため症状が進んだ人は対象になりません。

加齢による物忘れと初期の認知症による物忘れは、病院で検査等行わないと判別が難しいです。周囲の人が見て本人の様子がおかしいと受診させる場合は、中等度以上の認知症に進んでいる事も多いです。

認知症は進行性の病気であり、自身では自覚できません。しかし、早期に治療を開始した方が予後は良いです。認知症ではないかと周囲から言われた時には、否定せずにまず受診し検査を受けるようにすると、病気の早期発見・早期治療に繋がります。

また、認知症は薬を内服しているから大丈夫、という訳ではありません。認知症の進行は複合的な要因（閉じこもりがちな生活、偏った食生活など）も大きく影響しますので、生活環境の見直しなど必要になります。相談窓口として「地域包括支援センター」が地域に設置されています。



芹澤君 お誕生日おめでとう！！



本日(1956回)の出席報告 於：米山記念館 2023. 11. 10				
会員総数	計算会員	出席者数	出席率	前々週修正出席率
12名	11名	11名(MU0名)	100.00%	%

次回予定 第1958回
2023. 11. 26（日） ふれあい広場 参加
発行者 鈴木 義一