

# WEEKLY REPORT

国際ロータリー第2600地区 上田ロータリークラブ  
(創立1959年11月12日)

2023-2024年度 国際ロータリーテーマ

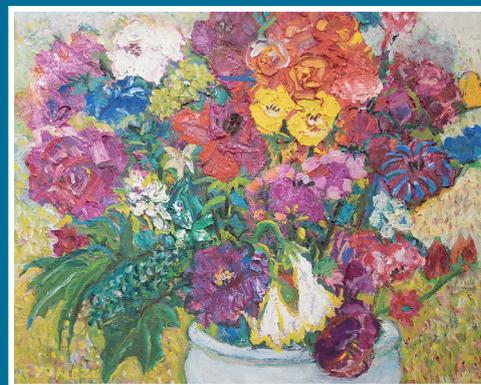
## 世界に希望を生み出そう

R.I.会長 ゴードンR・マッキナリー

国際ロータリー第2600地区 ガバナー 折井 正明

2023-24年度 上田ロータリークラブ

- 会長 林 秀樹 ● 副会長 三井 英和・酒井 喜雄
- 幹事 飯島 幸宏 ● 会報委員長 斉藤 達也



Rotary



世界に希望を生み出そう

## 第2931回例会 (令和5年12月11日)



ホームページQR

### 【会長挨拶】

林 秀樹 会長

昨日の報道で大リーグエンゼルスの大谷翔平がドジャースに移籍することが発表されました。一部報道では、年俸が10年で1,015億円とのことで、私たち一般人には想像もつかない数字です。そのうち、税金で500億円を持っていかれるそうですが、その税金は、きっとアメリカに入るのだろうなと思います。どちらにせよ、世の中には景気の良い話が転がっているなと思います。



景気の良い話といえば、ここところ、夜、タクシーが捕まらないことが多いので、お店で何時間も待たされる人が続出しているとのことです。原因は、運転手の不足と景気の回復だそうです。まあ、時代が戻ってきて良かったな。と思いました。

ところで皆様は、ジェネリック医薬品という言葉を知ったことがあると思います。製薬会社が新しく開発して販売した医薬品を先発品といいます。この医薬品は一定期間製造特許が守られており、発売した会社が独占的に製造販売できます。しかし、その特許が切れると、ほかの製薬会社も同一成分の医薬品を販売して良いことになり、そこで出てきた医薬品をジェネリック医薬品といいます。ジェネリック医薬品は、先発品のように開発に莫大なお金と時間がかかっていません。それが、先発品に比べて安価である理由です。しかし、開発に全くお金がかかっていないわけでもありません。先発と、同等であるということを証明する試験などは義務付けられています。

日本では、約20年前までジェネリック医薬品はほとんど使われていませんでした。理由はいろいろありますが、一つは先発品神話が根強かったこと。もう一つは日本の医療行政の仕組みです。日本は国民皆保険制度があり、

医療費の大部分のことは、国が決めています。その中で薬の値段も国が決めます。これを薬価といいます。医療機関は薬代を国に請求しますが、薬価で請求します。しかし、実際に製薬会社から購入するときにはその金額より安く購入します。その差額を薬価差益といいます。その薬価差益は医療機関の重要な収入源でした。国は医療費の増加を抑えるために、まず、薬価差益の解消を進めました。それとともにジェネリック医薬品の普及に取り組みました。そして、今日に至ります。

先発医薬品とジェネリック医薬品の違いは何でしょうか？よくジェネリック医薬品は効かないとか副作用が多いとか言う人がいます。それは本当でしょうか。先発医薬品とジェネリック医薬品が同等であるという科学的証明はされていますが、違うという科学的証明はされていません。あくまで、感覚と印象で言っているだけです。これを専門用語で「気のせい」といいます。

皆さんもジェネリック医薬品を進められたら、安心して承諾してください。

日本の財政のためにもそうしてください。

### 【『ロータリーの友』紹介】

雑誌委員会 土屋 勝浩 委員長

#### ◆横書き 8ページ

#### オレンジハート運動

左開き横書きの8ページをご覧ください。今の特集記事は「オレンジハート運動」と題して、ロータリークラブが行う認知症患者の支援活動について掲載されています。寄稿されたのは福井東RCの貴史英生会員です。貴史さんは精神科医として認知症に関わり、



講演を頼まれることも多いということですが、冒頭には必ず「自分がなりたくない病気、家族になって欲しくない病気のトップが認知症である」というある生命保険会社のアンケート結果を披露していました。

しかし、ご自身の母親と義理の父親が認知症となり、その家族となったことでそれまでの考えが変わったそうです。それは、認知症の人と共に安心して暮らせる地域があれば、「なりたくない」「なって欲しくない」などという言葉は出ないはず、という強い思いが生まれたからだそうです。

全国では、さまざまな病気啓発のためにシンボルカラーを使ったライトアップイベントが実施されていますが、認知症支援活動のシンボルカラーはオレンジです。

そこで、福井東RCでは認知症への理解を訴えるために、2019年に地区補助金事業として、室町時代の遺構として有名な「一乗谷朝倉市遺跡」のライトアップイベントに取り組んできたそうです。

また、イベントを主催するクラブとして、認知症サポーター養成講座を全会員が受講し、認知症への知識や理解を高めると共に、学んだ知識は家族や会社の従業員にも伝えていったそうです。

更に、イベント期間中は認知症の専門の相談員による相談窓口を開設し、これまでに多くの認知症患者や家族の方の支援を継続されてきました。今ではすっかり福井東RCの事業として定着し、県民への周知が進んできたそうです。

多くの認知症患者やその家族の苦しみを和らげるためには、社会全体の理解が最も重要だといわれています。改めて、福井東RCの取組みに敬意を表したいと思います。

#### ◆横書き 10ページ

##### 認知症を知ろう

10ページをご覧ください。ここでは「認知症を知ろう」というタイトルで、福井フェニックスRCの松原六郎会員の寄稿文が載っています。2022年の日本の65歳以上の高齢者の数は3267万人に達し、総人口に占める割合は29.1%になりました。これは世界一の比率だそうです。高齢化に伴って認知症の発症者も増える傾向にあり、2025年までに65歳以上で認知症の人は650万人を超え、約5人に1人が発症すると推計されています。

脳や脊髄の神経系経路の大きな特徴は「分業」だそうです。動く、見る、聞くといった行動は神経経路がそれぞれ分かれて作業している結果です。認知症はまさにその認知機能や遂行機能の分業を引き受けている神経経路の障害だということです。

認知症の原因となる病気としてアルツハイマー病が

有名ですが、それ以外にも数え切れない程の原因疾患があるそうです。

私たちが日頃何気なく行っているアルコールの大量摂取も、大きな原因とされています。毎日500mlのビール一本を飲んでいる人は十分に認知症にかかるリスクが高い状態だそうです。ただ、予防することも可能です。あるアメリカの調査では、1日2マイル(約3.2km)以上歩く人に比べ、1日0.25マイル(約400m)以下しか歩かない人は、発症率が1.8倍ほど高くなったということです。つまり、1日4000歩以上歩くことを心がけていれば、発症リスクを低く抑えることができるそうです。これなら私たちもできそうですね。

また、薬も進化してきており、最近では日本でもレカネマブという認知症治療薬の使用が承認されました。レカネマブは神経細胞を破壊するアミロイドβに対する抗体で、それにくっついて神経細胞の周囲にたまらないようにする薬です。病状が進行した人には効果が確認されていないため、早期の投薬が必要だといわれています。

認知症の啓発を進めるために、毎年9月21日は世界アルツハイマーデーとされており、日本でもこの日に合わせてオレンジ・ライトアップイベントが各地で行われるようになりました。松原さんは、ロータリークラブもイベントだけでなく、日頃からあらゆる場面で私たちにできる活動に取り組んでいく必要があると語っています。

また、個人的な見解としながらも、「ロータリアンは比較的認知症になりにくい」という現象があると言っておられます。統計的に調べたことはないそうですが、ロータリー活動に参加し、体を動かすことも認知症予防に貢献しているように見えるけれど、もしかすると、ロータリー活動を積極的に楽しめるような遺伝子をそもそも持っているから元気でいられるのではないかと推察しています。

ロータリーとしての使命は、認知症を正しく理解し、暮らしやすく偏見のない社会を作る手伝いをするのだと感じますが、まずは、自身の健康状態を管理し、認知症になりにくい体作りに心がけることから始めたいですね。

#### ◆縦書き 4ページ

##### いのちを受け継ぐ～人生という刺しゅうを刺す

次に、右開き縦書き4ページをご覧ください。ここでは、「いのちを受け継ぐ～人生という刺しゅうを刺す」と題して、愛媛県の石川記念病院の大阪巖先生が尾道東RCで行った記念講演の内容が掲載されています。

石川先生は「緩和ケア」を専門とされる医師です。緩和ケアとは、生命を脅かす病に直面している患者と

その家族に向き合い、苦痛を予防し和らげることでクオリティー・オブ・ライフを向上させるアプローチであるとされています。似た言葉に「ホスピスケア」というものがありますが、ホスピスケアの対象は治療がもう施せない終末期を迎えた患者さんに対して苦痛を和らげることを目的にするもので、対象が大きく違ってきます。

緩和ケアの対象の多くはがん患者だそうです。がん患者の特徴として、亡くなる1ヶ月前までは割と元気で動けたり、食べられたりしているのですが、死の1～2ヶ月前になって急にガクンと動けなくなってしまうことだそうです。この状態を石川先生は「落ちる」と表現されていますが、たいていのがん患者は自分が落ちる、その地点を自覚されていないようです。従って、緩和ケアに携わる医師は、命の長さだけでなく、どれくらい元気でいられて、家族と充実した時間を過ごせるか、どれくらい自分の残りの時間を楽しめるかといったことを、患者に寄り添いながら示し、サポートしていくことが役割であると語っています。

そして、東日本大震災の実話を引用して、メッセージを伝える大切さも語られています。これは中学2年生の男の子の話です。

地震後、先生から帰宅指示が出た帰り道、津波で流されている自宅に遭遇したのです。近所の家も流されていて、知っているおじさん、お婆さんは、「助けて!」と叫んでいます。しかし、お母さんは「助けて!」とは言わずに男の子の名前を呼び「頑張んなさいよ、いい人になりなさいよ!」と叫んでいたそうです。この話から、本当に大切なメッセージは1分もあれば伝えられるのではないかと考えるようになったということです。日常生活の中でさえ、親子、兄弟、家族の間で「ありがとう」「ごちそうさま」、皆さんは言えていますか?いつ来るか分からない死を前にして、日頃からメッセージを伝える大切さを教えていただいたような気がします。

また、死後の世界すなわち「あの世」についても語られています。これはスタンフォード大学の神経生物学者のステイブン・ラバシー博士の言葉を引用したのですが、「自分はずうっと落ちていく雪のようなもので、最後に海にポチャンと溶けて自分が無くなってしまいます。そして最後に自分は海だったと思い出す。」宙を舞っている間、人として生きている間は皆、他人と比較をし合っています。でも、溶けてみたら何のことはない。皆一緒、海ではないかということに落ち着いていく。

それが分かれば死を恐れることも必要が無く、最期をむかえても、少しの心の余裕ができると緩和ケア医の視点から指摘がありました。

最後に、「命を受け継ぐ」という今日のテーマについて語られています。人は人ごとにカラーを持っていますが、その色はどこから来ているのかと考えると、先人から受け継いできたものが合わさった色なのではと気づきます。それが実は命ではないか。

皆、それぞれ美しい色の糸であり。そして、いろんな種類の色を掛け合わせることによって、私たちは実は人生という刺繍を刺しているのではないかと思っています。

「何でこんなことばかり起きるのだろう」「どうして私だけ不幸なのか」と思うことがあっても、ふと刺繍の表を見たら綺麗な模様を作っているかもしれません。皆さんは、これからもユニークなカラーに染まった糸を使って、人生という刺繍を刺されていってくださいと最後に締めくくられています。

## 【お願いと幹事報告】

飯島 幸宏 幹事

### 1. お願い

最近、例会での食事が残ってしまうことが多々見受けられます。先週の例会では5食も残ってしまいました。上田ロータリークラブ内規には「例会に無届欠席をした時はニコニコボックスに2,000円の喜投」となっています。欠席する時は前週の金曜日までに事務局に必ず連絡をください。当日の場合は10時までに連絡をください。フードロスにもなりますし、一食2,000円かかっています。皆様のご協力をお願いいたします。



### 2. RI日本事務局 財団室ニュース12月号

### 3. 地区事務所

「Rotary」誌(英文)値上げのお知らせ

2024年1月より

クラブ会員増強セミナー開催について

## 【ニコニコBOX】

成澤 厚 委員長

飯島幸宏さん 石井懋人さん  
出田行徳さん 伊藤典夫さん  
内河利夫さん 北村修一さん  
窪田秀徳さん 小林秀茂さん  
小山宏幸さん 酒井喜雄さん  
酒巻弘さん 滋野真さん 春原宏紀さん 関啓治さん  
関勇治さん 高橋鼓さん 滝沢秀一さん 田中克明さん  
田邊利江子さん 田原謙治さん 成澤厚さん 林秀樹さん  
保科茂久さん 増澤延男さん 柳澤雄次郎さん



本日喜投額 25名 ￥ 34,000

累計 ￥915500

## [例会の記録]

司会：保科茂久 会場・出席委員

斉唱：ロータリーソング

「それでこそロータリー」

- 年次総会
- 前年度会計決算報告  
ロータリー財団・会計監査 窪田 秀徳 委員長
- 会長挨拶
- 幹事報告
- クリスマス会の景品の用意について  
親睦活動・家族委員会 小林浩太郎 委員長
- 『ロータリーの友』紹介  
雑誌委員会 土屋 勝浩 委員長



## [ラッキー賞]

北村修一さん(滋野眞さんより、雪中梅)

増澤延男さん(織英子さんより、萩の月)



## [出席報告]

保科 茂久 委員

	本日	前々回 (11/27)
会 員 数	53	53
出 席 ベース	51	51
出 席 者 数	42	40
出 席 免 除(b) ( )内は出席者数	5(3)	5(3)
出 席 免 除(a)	0	0
メークアップ ( )内はMake up後		3(43) コロナ欠席1
出 席 率	84.31	86.27

## [本日のメニュー]

- 牛すき焼き丼
- しば漬け
- 味噌汁



## [次回例会予定]

令和6年1月17日(水) 新春合同夜間例会

ホスト上田東RC(東急REIホテル)

(12月25日(月)・令和6年1月1日(月)・8日(月)・15日(月) 休会)

(12月18日発行)

【会報担当】 小林秀茂 会報委員

## 「ロータリーの友」手引書より

### ●『ロータリーの友』は日本におけるロータリーの機関誌

『ロータリーの友』(以下『友』)は、国際ロータリー(RI)の認可を受け、RotaryWorldMagazinePress(『TheRotarian』とロータリー地域雑誌の総称)の一員として発行されているロータリーの地域雑誌です(P2~3に掲載)。地域雑誌としての『友』は、ロータリアンがロータリーライフを深めるためにも、またクラブがRIと直結していると実感するためにも必要な媒体です。

2013年規定審議会で、ロータリー地域雑誌について、会員は印刷媒体か電子媒体のいずれかを選択して購読することができるようになりました。それを受けて、ロータリーの友委員会ならびに一般社団法人ロータリーの友事務所では、電子版の『友』を2014年1月号から発行しています(www.rotary-no-tomo.jp)。

### ●『ロータリーの友』はロータリーについての情報誌

世界や日本におけるロータリーの状況や活動について、日本全国のロータリアンが情報や思いを共有できるような編集、より身近でより親しまれる編集を心がけています。ロータリアン以外の方にお読みいただいてもロータリーのことをお分かりいただけるように編集していますが、基本的にはロータリアンのための機関・情報誌です。

### ●『ロータリーの友』はロータリアンの公開討論の場

『友』の縦組みのページにはロータリアンとしての意見や経験談、職業上の知識などを掲載して、ロータリアン同士が議論し、交流を図る「広場という空間」を提供します。この広場にはたくさんのロータリアンがやってきて話し合い、旧交を温め、新しい出会いを喜ぶ……

そんなロータリアンたちが行き交うことのできる『友』をイメージしています。