

会長の時間      2024 年 7 月 2 日  
「自己紹介とロータリークラブの入会」

2024-25 年度 会長 眞下 節

皆さん、こんにちは。2024-25 年度の会長を務めさせていただくことになりました眞下 節です。

まず、最初に自己紹介をさせていただきます。2012 年、平成 24 年 5 月 1 日に北村名誉会員と清原前会員のご推薦により入会させていただきました。入会時の職業分類は医療でしたが現在は介護施設管理、麻酔科医となっています。生年月日は昭和 23 年 4 月 14 日生で現在 75 歳です。出身は京都府福知山市で、都の洛中からは程遠く丹波の北端に当たるところで、大江山には鬼も住んでいたそうです。昭和 42 年に地元の高校を卒業して大阪大学に入学しました。大学紛争で一時的に大学封鎖があり、1 年間ほど勉強をしない時期がありましたが、なぜか留年をすることもなく全員が卒業することができました。昭和 48 年に卒業して最初は内科で 1 年間研修して 2 年目から麻酔科に移りました。当時麻酔科は創設されて間もない時期で、白い巨塔的な体質がなく、自由な雰囲気大きな魅力でした。手術患者さんのための麻酔管理、重症患者さんのための集中治療、さらに難治性疼痛患者さんのための診療を担当します。医学部・大学病院内はいい意味で競争的です。重要なのは各診療科内での仲間同士の競争です。自らの専門領域医療の知識や技術において切磋琢磨します。また、新しい医療と知識を開くための研究は好奇心を満たすとともに自らの誇りをかけた競争になります。これらの競争は自分のためにするものなのですが、若い時には利己的でよく、自分のために努力するエネルギーが社会や医学の進歩に貢献することになると考えています。平成 24 年に大学を退職して豊中市立病院に赴任するとともに、豊中ロータリークラブに入会させていただいて職業奉仕の精神を学ばせていただきました。年齢も重ねてきていてロータリークラブの職業奉仕の精神が心にすんなりと入っていく感じでした。

次回の例会では会長就任に当たっての初心・所信について少し述べさせていただきます。

会長の時間 2024 年 7 月 16 日

「日常生活での予期せぬ小さな危機 ―モノレールで席を譲られる―」

2024-25 年度 会長 眞下 節

皆さまも経験されることがあるかと思いますが、時たま、日常生活において予期しない小さな危機に遭遇します。些細な危機であってもあらかじめ心の準備ができていなければ、適切な対処ができず思わぬ結果を招くことになります。私は毎日大阪モノレールを使って通勤しています。たった 10 分間の乗車ですが、その時の体調や気分によって席が空いているときには座りますが、満席の時はバランス感覚を鍛えるチャンスと思って、つり革などにつかまらずに両下肢に意識を集中させながら車体の揺れに身体を合わせるようにまっすぐに立つように努力します。先日のことですが、蒸し暑い朝に駅までの道を 15 分間歩いて駅までたどり着き、冷房の効いた車両に乗り込んでほっとした時にうかつにもフウため息を漏らしてしまいました。と、その時私の前の座席に座っていた若い男性がすくっと立ち上がって「席を変わりましょう、どうぞ」と言って、すぐにドアの方に移動されたのです。しかし、私はついどぎまぎして「いえ私は大丈夫です、本当に」と言ったまま、空いた座席の目に立ちすくんでしまいました。10 分間もの長い間、席を譲ってくださった若者にもそして私にも気まずい時間が流れました。そして、降りる駅に着くなり逃げるように下車することとなりました。私も後期高齢者の仲間入りをしました。人からの親切を素直に受けることについては心の準備が必要なことがあるのかもしれませんが。次にこのような機会があったら笑顔で「ありがとうございます」とお礼を言って喜んで席を譲っていただくことを固く決心した次第です。皆さまはこのような小さいとはいえ危機に遭遇した時に取るべき必要とっさの対応を身に着けておられるでしょうか。

会長の時間 2024 年 8 月 6 日

「江戸幕府が成し遂げた外交成果とわが国の最先端産業の将来」

2024-25 年度 会長 眞下 節

日本の陸地面積は約 38 万 km<sup>2</sup>ですが、領海と排他的経済水域を合わせた面積は約 447 万 km<sup>2</sup>に及び、これは国土の約 12 倍、世界で 6 番目の広さとなります。その中で、小さな島々からなり合わせても 100 km<sup>2</sup>程度の小笠原諸島に属する排他的経済水域だけでも 100 万 km<sup>2</sup>を超えて全体の 3 割に相当するとされ非常に広大なものです。排他的経済水域は、海洋エネルギーや鉱物資源の開発及び水産資源の利用を排他的に行うことが認められている貴重

な場です。また、深海は地球に残された最後のフロンティアです。最近、東京大学と日本財団が小笠原諸島の南鳥島沖の水深 6,000m の海底で、資産価値の高いコバルトやニッケルを含んだマンガンノジュールと呼ばれる鉱物が密集する海域を特定し、今後、1 日当たり数千トン規模で引き上げる実証試験を開始することを発表しました。太平洋に広がる排他的経済水域の深海にはマンガンノジュールだけでなくコバルトリッチクラフトやレアメタル泥など最先端産業に必須のレアアース資源が豊富に埋蔵されていて、将来わが国が資源大国になる可能性を秘めているとされています。

小笠原諸島は、東京から南約 1,000km の太平洋上に散在する島々の総称ですが、もともと日本の領土であったわけではなく、江戸時代末期に外交交渉を通して平和的に獲得した貴重な領土です。最初に小笠原諸島の領有権を主張したのは英国で、その後米国のペリー提督が島に上陸して領有を宣言します。1856 年にそのことを知った江戸幕府の老中安藤信正は小笠原諸島の回収を決定し、1862 年に外国奉行の水野忠徳に命じて咸臨丸を派遣し、父島のさまざまな調査と測量をおこない、欧米系の先住民を集めて今後の島の規則を説明した後、島民の賛同を得て日本領であることを日本語と英語で宣言しました。その後、英米両国から大きな異議の表明はなく、最終的に日本の領土であることが決定しました。後のことを考えると、これは江戸幕府が成し遂げることができた最後で最大の成果ではなかったのかと思います。

会長の時間      2024 年 8 月 27 日

「現代のアヘン：フェンタニルとプロポフォール」

2024-25 年度 会長 眞下 節

毎日猛暑が続きます。今日はちょっと涼しくなるように怪談よりもっと怖い話をしようかと思います。

英国 BBC の報道によると、2021 年の全世界の薬物使用者数は約 2 億 9,600 万人で、この 10 年で 23% も増加しているそうです。その背景には、医療用として鎮痛薬や麻酔薬として使われていたものが合成麻薬や横流しとして市場に拡散していることがあります。その象徴的なのが、麻酔科医にとっては極めて身近な存在である鎮痛薬フェンタニルと麻酔薬プロポフォールです。合成オピオイドのフェンタニルは、全身麻酔に必須の強力な鎮痛薬であり、またがん疼痛の緩和療法のために欠かせない鎮痛薬ですが、痛みがない状態で摂取すると幻覚症状などを引き起こして無気力になることから「ゾンビ麻薬」と言われています。そして、米国ではフェンタニルの過剰摂取による死亡者が激増していて、

2016 年は約 1 万 8,000 人だったものが 2021 年には約 7 万人になっています。フェンタニルの恐ろしさは鎮痛作用ではなく、その強力な延髄呼吸中枢の抑制作用であり、過剰摂取によって苦しみのない呼吸停止を引き起こして安楽死をもたらすのです。

一方、麻酔薬プロポフォールの嗜癖・中毒からくる違法投与も拡大しています。プロポフォールは脳の受容体に働いて無意識をつくり出すと同時にドーパミンの分泌を促して快感を引き起こします。ご存知の方もおられると思いますが、米国の歌手マイケル・ジャクソンが 2009 年に自宅で心停止になり急死した原因は、常用していたプロポフォールの大量投与による急性心不全でした。また、隣国韓国では、韓国サムスングループトップの李在鎔（イ・ジェヨン）がプロポフォールを常用していたことが明らかになり麻薬類管理法違反で起訴されることとなりました。また、韓国のトップ俳優ユ・アインは、2021 年に医療目的以外で計 73 回にわたってプロポフォールの処方を受け、その常習的な投与総量が 4,400ml を超えていたということです。プロポフォールは麻酔の導入も覚醒も迅速な優れた静脈麻酔薬ですが、副作用として強い心筋抑制作用があり大量投与によって心停止を引き起こします。さらに心停止となった場合に蘇生が困難という問題もあります。このように、フェンタニルもプロポフォールも医療用として用いれば優れた良薬となり、不法に用いれば恐ろしい毒薬となるのです。

会長の時間      2024 年 9 月 3 日

「将来の地球的水不足は解消できるのか？」

2024-25 年度 会長 眞下 節

地球は水の惑星と言われていますが、ほとんど水は海水で存在していて淡水の割合は 2.5%に過ぎません。地表の淡水は河川、湖沼や雪原・氷河で存在し、地下の淡水は氷雪を含めて地下水として閉じ込められて存在しますが、その中で淡水の 70%を占めているのが氷河なのです。さらに驚くべき事実は、人間を含めてすべての陸棲生物が利用可能な淡水は地球上の水の 0.007%に過ぎないということです。

西暦 2100 年に世界人口は 100 億人に膨らむと予想され、このままでは世界の水不足がひっ迫するのは避けられないとされています。そのような中、1960 年代に米国地質研究所がニュージャージー州沖で海底岩盤下に淡水を含んだ帯水層があることを偶然に発見しました。その後、電磁探査法の登場によって世界各地の沿岸近くの海底岩盤下に淡水が存在することが明らかになりました。海

底下に淡水が存在する理由はまだ完全には解明されていませんが、その一部は氷河時代に氷床のとてつもない重量によって淡水が陸地だった多孔質の岩盤下に浸み込んで溜まったものではないかと考えられています。推定では、全世界で海岸から 150 km以内に閉じ込められている淡水量は 1,000 兆トンにも昇ると言われています。ニューヨーク市が 1 年間に消費する淡水量が 14 億トンであることを考えるとその量の膨大さが分かります。海底帯水層から淡水を取り出すシステムはまだ開発されていませんが、それが開発されると将来の地球的水不足が解消されるのではないかと期待されているのです。以上です、ありがとうございました。

会長の時間 2024 年 9 月 17 日

「人生 120 年時代を生きる」

2024-25 年度 会長 眞下 節

昨日 9 月 16 日は敬老の日でした。1 世紀（センチュリー）を生きる 100 歳以上の人はセンテナリアンと呼ばれ、2050 年には現在に比べて 5 倍の 47 万人になる見通しです。細胞の老化予防を研究テーマとしている東京大学医科学研究所の中西教授は、「2050 年ごろには 100 歳まで働き、120 歳まで余生を楽しむ世の中になっている可能性がある」と話しています。一方、九州大学の二宮教授は最近の疫学研究で、脳細胞の老化が原因である認知症の患者数は 2050 年には現在に比べて 143 万人増加して 586 万人になるとする予測を発表しました。以前に、厚生労働省は従来の研究から予測して認知症患者数が 2025 年に約 700 万まで増加すると見込んでいましたので、今回の研究結果では大幅に下回ったことになります。二宮教授は、軽度認知障害（MCI）から認知症に進行する高齢者が減少して有病率が下がったと分析し、「喫煙率の低下、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の改善、補聴器の進歩、健康意識の変化などで、認知機能低下の進行が抑制された可能性があり、健康を意識した生活が重要」と話しています。脳の健康を保つためには、健康な身体、良い栄養状態、知的活動、そして社会とのつながりが非常に重要です。最近の臨床研究で、食事療法、運動療法、脳トレーニングを組み合わせた多角的な脳の健康管理介入が、認知機能低下のリスクがある高齢者の認知力をサポートする可能性があることが示されています。脳の健康を支えるライフスタイルには 4 つの領域があり、その効果に年齢は関係ないとされています。さらに、ニッセイ基礎研究所の前田上席研究員は、超長寿社会の新たな指標として「貢献寿命」を提示しています。一人一

人が役割をもって社会とつながり、誰かのために役立っている幸福感を感じることができて、長生きを喜ぶことができる期間が貢献寿命です。ぜひとも貢献寿命を生きてみたいと思います。ありがとうございました。

会長の時間 2024 年 9 月 24 日

「モーツァルトの再来か」

2024-25 年度 会長 眞下 節

ここ何年も前からユーチューブに嵌っていますが、最近の私のユーチューブ画面に出てくるものの一つがクラシカル音楽の演奏です。その中にはバイオリニストの吉村妃鞠さんがよく出てきます。彼女は 2011 年生まれですので現在 13 歳ですが、音楽家のお父さんとバイオリニストのお母さんの間に生まれて 2 歳半でバイオリンをはじめ、5 歳の時に国際ジュニアコンクールで初優勝し、6 歳でオーケストラデビューをしています。2019 年の 8 歳の時にモスクワでの第 20 回シェルチンスク音楽コンクールで最年少優勝し、辛口審査員のバザールブロン氏から絶賛されました。また、2023 年にはモントリオール国際コンクール MINI VIOLIN 2023 において唯一の賞である「Public Award」を受賞しています。スティックとも思える練習量からもたらされる完成度の高い演奏技術だけでなく、表現豊かな際立った音色、また豊かな想像力と自分自身を表現する力があり、音楽には全く素人の私でも思わず引き込まれて感動してしまいます。オーケストラで協奏した指揮者の小林健一郎氏も、「15 歳から 16 歳になるとそういう音を出せる人はいるが、9 歳で出せるのは違う世界の人だ」と高く評価しているのです。2022 年に最年少でフィラデルフィアの名門カーティス音楽院に合格し、最高の教育者として尊敬されているアイダ・カヴァフィアンに師事しています。2025 年 3 月にはベルリン・フィルハーモニー管弦楽団の定期公演でソリストとして巨匠ズービン・メータと共演することが決定しているようです。将来、彼女がどのようなバイオリニストに成長していくのか本当に楽しみです。

今の日本には天才たちがあふれているように感じます。音楽界ではピアニストの辻井伸行氏、将棋の藤井聡太名人そして野球の大谷翔平選手など、世界に誇る日本人です。これは日本の新しい希望の息吹の表れなののでしょうか、それとも円熟期を過ぎて衰退していく日本に咲く最後の花なののでしょうか。

会長の時間 2024 年 10 月 1 日

「ロータリーの 3-Year Rolling Goals」

2024-25 年度 会長 眞下 節

9 月 11 日に第 3 回 IM 第 1 組会長・幹事会が開催されました。そこには 2660 地区の大橋秀典ガバナーと第 3 地域ロータリーコーディネーター補佐 (PG) の延原健二直前ガバナーも同席されていて、聞きなれない「3 年間の目標、3-Year Rolling Goals」についての説明がありました。「国際ロータリー理事会が、活動や目標の継続性を重要な課題と位置づけ、2024-2025 年度をトライアル期間とし、地区やクラブに対して理解と協力を要請してきている」とのことだそうです。これはクラブの発展と活性化のために行うものになります。クラブが時代の変化とともに具体的に変化していくために、RI のこの提案の実践が新たな挑戦のチャンスとなると考えています。要点は 3 つあります。1 点目は「継続性、Continuity」です。3 年間の目標を設定し、通常の 1 年間の焦点にとどまらないようにします。2 点目は「シンプルさと整合性、Simplicity & Alignment」です。シンプルで明確な目標設定と達成までの検証、そしてロータリーの優先事項との整合性を取ることで今まで以上の成果が期待できます。3 点目は「地域適応力、Regional Adaptability」です。クラブがその地域に適した目標を設定することで、地域での存在価値を高めます。

3-Year Rolling Goals について各クラブが具体的にどのようにしていくかについての話が続きました。各クラブは 3 年間の目標を設定するために、クラブ戦略計画委員会、理事会、向こう 3 年間の会長候補者や委員長を巻き込んだ議論が必要となります。場合によっては委員長の任期を複数年にするなどより継続性を担保する方法をクラブの新しい文化として取り入れる必要があるかもしれないということです。3 年間の目標設定については 2024-2025 年度からスタートし、以降 3 年間をパイロット期間として目標 (Goals) 評価・再設定 (Rolling) します。これをクラブ単位でリードするクラブ行動計画推進委員会のリーダー (3 年任期) を選任する必要があります。2025 年 2 月ごろに最初の「クラブ行動計画推進リーダー会議」が開催される予定になっています。国際ロータリーは本気のようなので、われわれクラブ会員には覚悟が求められています。

会長の時間 2024 年 10 月 8 日

「呼吸によって自律神経を調整する」

2024-25 年度 会長 眞下 節

自律神経は基本的にヒトの意思とは無関係に働くもので、自分ではコントロ

一できないと習いました。よく知られているように、自律神経の一つの交感神経は身体を鞭打つ神経で、血圧・心拍数や呼吸数を上昇させます。一方、副交感神経は身体を休ませる神経で、血圧・心拍数や呼吸数を低下させます。最近、東京大学の池谷教授の研究チームは、意図的に心拍数を下げる脳の仕組みを動物実験で解明し、Science 誌に発表しました。ラットで心拍数が下がると報酬が得られる訓練をした後、心拍数が下がる際に意思決定や感情に関わる脳の前帯状回から出た信号が強化されて心臓に伝わっていたことを明らかにしました。

さらに、精神的ストレスによって過敏性腸症候群（IBS）が誘発されますが、ストレスによって交感神経が長期にわたって活性化され、腸のマイクロバイオーームを再構築する生化学的カスケードが始動して腸に有害な影響を及ぼすことが最近の Cell Metabolism に発表されました。研究者らは、交感神経の活性化によって病原体から腸を守るのに役立つ免疫にかかわる保護細胞が減少していることを明らかにしました。

以前からある程度分かっていたことですが、身体には自分の意志で自律神経に働きかけることができる窓口が幾つかあるのです。その一つは呼吸です。呼吸は、無意識下では自律神経によって吸うのは交感神経に吐くのは副交感神経に支配されていますが、意識下でも自分の意志のもとでコントロールすることができます。ヒトは、呼吸によって自律神経をある程度支配することができ、深呼吸において吐く時間を吸う時間の何倍にも伸ばしてやることで、副交感神経を優位にすることが出来て自律神経のバランスを整える効果があります。日々の生活では無意識的な呼吸になりやすく、浅く短い呼吸になっていることが多く、この呼吸では交感神経が優位になりやすく、自律神経自体のバランスが崩れて免疫力の低下などを引き起こす可能性があると考えられています。ありがとうございました。

会長の時間      2024 年 10 月 29 日

「やっぱり親睦が第一」

2024-25 年度 会長 眞下 節

ロータリークラブにとって最も大切な活動が例会であることについては皆さまも異存がないと思います。しかし、充実した良い例会を持つことはなかなか難しいことです。そんなことを考えながら、温故知新としてロータリークラブ誕生時の例会はどのようなものであったかを知りたくなり、国際ロータリークラブのアーカイブスを少しのぞいてみました。会員の皆さま、特に先輩方にとってはすでにご存じの内容ばかりかもしれませんが、どうかお許しいただきた

いと思います。

第1回例会は、1905年2月23日(木)の身を切るような寒い夜に、シカゴのユニティー・ビルにある鉦山技師ガスターバス・ローアの事務所で開かれ、4人の人物が集まりました。ガスターバスと彼の友人の洋服商のハイラム・ショールが世間話をしているところで、昼を少し過ぎた頃に弁護士のポール・ハリスが友人である石炭商のシルベスター・シールを伴って訪ねてきました。4人は自己紹介をしますが、いずれも田舎出身の30歳台後半の青年で、シカゴでは自分の仕事をまだ十分に確立するまでに至っていない青雲の志を抱いて都会に出てきたばかりです。集った4人の話題は、ポールが以前からシルベスターやガスターバスに話していた社交クラブの結成についてでした。ハイラムはポールの話聞くのは初めてでしたが、友人を沢山作ってお互いに商売上の利益を得るようにしようというポールの提案を非常に興味深く聞いていました。ポールの提案は他の3人の共鳴するところとなって、社交クラブの結成がスタートすることになりました。この時のポールの話をもとめると、1) 社交クラブの会員は1職業につき1名に限る、同業者が2人以上になると競争意識が働いて仲良くなりにくいからということです。2) 会員はお互いに他の会員の商売が盛んになるように助け合うことにする。3) 会員はお互いに兄弟親類のつき合いをするように親睦を第1に考える、であったそうです。お分かりのように、最初は親睦がクラブの第一の目的でありました。最初の例会において、ポール・ハリスが「友情こそ人生における最も貴重なもの」と熱っぽく語っている姿が目につかびます。ありがとうございました。

会長の時間      2024年11月12日  
「END POLIO NOW FESに参加して」

2024-25年度 会長 眞下 節

10月24日の「世界ポリオデー」に合わせて、10月20日(日)に2660地区のロータリーアクトクラブ主催で開催されたEND POLIO NOW FESに参加しましたので報告いたします。

現在、世界ではパキスタンとアフガニスタンでの新たなポリオ感染者が昨年よりも多く出ているだけでなく、戦場となっている中東のガザ地区では25年ぶりにポリオの発生が確認されていて、ポリオ根絶は未だ道半ばというところ です。そのために、ポリオ根絶は国際ロータリーの最優先課題になっていて、「世

界ポリオデー」には世界各地のロータリアンが地域社会と一体となってポリオ根絶のための活動を実施しました。世界 136 カ国で 4,000 を超えるクラブが 5,900 件以上のイベントを行って、ポリオ根絶の啓発や募金に貢献したそうです。

2660 地区のロータリーアクトクラブ主催で大阪市内の YOLO BASE で開催された END POLIO NOW FES は、「若い世代が楽しくポリオを学びつつ、積極的にポリオ根絶のためのチャリティー募金活動を行い、ポリオ根絶への意識向上を促し、ポリオのない世界を実現することを目指す」ものです。午前10時の開会前に YOLO BASE に到着した時には、赤い派手なオリジナルTシャツを着た多くの若い人たちが会場入り口に集まっていて強い熱気を感じました。私もさっそくTシャツを購入して背広下に着こんで参加しました。ポリオ啓発動画の視聴、若者たちの「グローバルに学ぶポリオ」への参加やダンス部パフォーマンスの見学などを体験したほかに、飲食ブースや遊びブースでの美味しい楽しいひと時を過ごさせていただきました。ポリオ根絶に対してロータリーの若い世代が真剣に取り組んでいる姿に清々しい気持ちになることができ、楽しい充実した 1 日となりました

会長の時間      2024 年 11 月 19 日  
「辛さの中毒性の正体は」

2024-25 年度 会長 眞下 節

人間が感じる味は、甘み、苦み、塩み、酸み、そして旨みの 5 つとされていて、舌にはそれぞれの味を感知するセンサーである味蕾を持った味細胞が分布しています。意外な感じですが、辛みは味ではなく痛みの一種だと考えられていて、舌の奥に分布する三叉神経の終末部で感知されます。辛みの成分であるカプサイシンが神経終末に分布するバニロイド受容体 TRPV1 に結合して、神経細胞を脱分極して活動電位を発生することで、焼けつくような痛み（灼熱痛）を引き起こします。辛さと熱さは英語では同じで“hot”ですが、それを感知するヒトのセンサーも同じであることが明らかにされたのでした。この TRPV1 の発見によって、カリフォルニア大学デービット・ジュリアス教授は 2021 年にノーベル生理学・医学賞を受賞しています。

話が変わりますが、2024 年 6 月 11 日にデンマークの食品当局が韓国製の即席めんについて回収を指示したことが報道されました。製品に含まれる唐辛子の辛み成分であるカプサイシンの含有量が多く、人体に有害な恐れがあることがその理由です。カプサイシンの有害性には 2 つあります。1 つは、カプサイシンそのものの有害性で、過剰に摂取すると流涙、鼻汁、排尿障害や胃食道逆流症

などの症状を引き起こします。さらに子供や感受性の強い人では粘膜炎症や吐き気、嘔吐、高血圧などの症状を引き起こすことがあります。2つ目の有害性はカプサイシンの中毒性です。行列ができる激辛ラーメン店の話はよく聞きます。カプサイシンが辛さという痛みを誘発することによって、脳は痛みを緩和するためにβ-エンドルフィンなどの脳内麻薬を分泌します。β-エンドルフィンにはストレスを和らげたり、幸福感をもたらしたりする効果があります。また、β-エンドルフィンによって幸福感が増すと脳からさらに興奮作用のあるドーパミンが分泌されます。ドーパミンが分泌されると辛いものを食べれば食べるほど気分がよくなり、もっともっと辛いものが食べたいとを感じるようになります。辛いものを頻繁に食べることで、脳が辛いものが心地よいものと感じるようになると常習性となり、少し辛いだけでは満足がいかず、さらなる快感を求めて激辛にはまっていくという構図です。ヒトと痛みの関係は実に複雑です。

会長の時間 2024年12月3日

「再び3-Year Rolling Goalsについて」

2024-25年度 会長 眞下 節

11月20日に第4回IM第1組会長・幹事会が開催されました。その中で、長尾ガバナー補佐から「3-Year Rolling Goals、3年間の目標」について、各クラブに対して具体的な要望がありました。国際ロータリー理事会が、地区やクラブに対して活動や目標の継続性を重要な課題と位置づけることを求めてきています。3年間の目標設定については2024-2025年度からスタートし、以降3年間をパイロット期間として目標（Goals）評価・再設定（Rolling）をしていくようです。そのために、各クラブは発展と活性化を目指して3年間の目標を設定する必要があり、戦略計画委員会を中心にして会員全体を巻き込んだ議論が必要となります。豊中ロータリークラブでは戦略計画委員会はありませんが、それに代わる未来計画委員会があります。地区ガバナー補佐からの要請は、1つは未来計画委員会を「クラブ行動計画推進委員会」に名称変更できないかということ、そして2つは未来計画委員会またはクラブ計画推進委員会委員長の任期を3年に延長することです。当クラブでは、第4回定例理事会ですでに未来計画委員会委員長の任期を3年間とすることと宮田会員の委員長延長を決定しています。本例会後に開催される第6回理事会では、未来計画委員会からクラブ行動計画推進委員会への名称変更についてご審議いただければと思います。2025年2月ごろに最初の「クラブ行動計画推進リーダー会議」が開催される予定になっているようです。3-Year Rolling Goalsにつきまして、皆さまのご理

解をどうかよろしくお願い申し上げます。

会長の時間 2024 年 12 月 17 日

### 「高齢者と睡眠障害」

2024-25 年度 会長 眞下 節

高齢者の介護保健施設に勤務していて日ごろより感じていることは、高齢者は睡眠障害に悩む頻度が非常に高いということです。そもそも、高齢者と若年成人とでは睡眠パターンが大きく異なります。若年者では深い睡眠のノンレム睡眠と浅い睡眠のレム睡眠が安定して交互に出現しますが、高齢者では浅くなったり深くなったりする睡眠を頻回に繰り返して、中途覚醒のために深い睡眠が続かず睡眠効率が著しく低下するのです。これは、脳に存在する体内時計の老化による脆弱化、身体機能の低下、生活状況の変化、睡眠の必要性低下などが関係していると言われています。脳は非常に活動性の高い臓器ですが、溜まった多くの老廃物は深い睡眠のノンレム睡眠中に排泄除去されていることが最近明らかになってきました。脳の健康を保つためには深い睡眠はやはり重要なようです。しかし、高齢者では脳の健康に必要な老廃物を排泄するための深い睡眠が摂れなくなるのです。

少し古いデータですが、米国の 30～102 歳の国民 100 万人以上を対象とした調査では、6.5～7.4 時間の睡眠時間の人たちの死亡危険率が最も低いことが報告されています。一方、令和元年の厚生労働省の調査報告では、70 歳以上の日本人高齢者は 8 時間以上の睡眠を摂っている割合が多いとされています。適切な睡眠時間は年齢によって変わってくるのですが、Ohayon らの脳波を用いて測定した年代別の睡眠時間では、75 歳以上の人で実際に眠れる時間は 6 時間程度だそうです。眠れる時間が 6 時間程度なのに 8 時間もベッドに入っていると中途覚醒の頻度と時間が余計に増加することになり、眠れない時間が増えるだけで起床した時に睡眠による爽快感が得られなくなってしまうのです。朝起床時に爽快感を感じないことが、高齢者が睡眠障害を訴える大きな理由と考えられます。眠れなかった朝は、さっさとベッドから起きて次の夜の睡眠に期待するのがよさそうです。

会長の時間      2024 年 12 月 21 日  
「豊中ロータリークラブ年末家族会」

2024-25 年度 会長 眞下 節

庭の真っ赤なもみじの紅葉が散り終えぬ間にもうクリスマスの到来です。同時期に秋と冬の季節がせめぎ合うようなこれまで経験したことがない季節となっています。

本日は豊中ロータリークラブの年末家族会にご参集いただきましてありがとうございました。例年のことですが、年末に開催されるこのクリスマス家族会が今年の当クラブの最終例会になります。1905 年にシカゴで開催されたロータリークラブ第 1 回例会の目的が親睦であったように、この最終例会の目的も親睦です。この例会には、会員の他に配偶者の方、そしてお子さま、お孫さまが大勢出席していただいています。「ロータリークラブに入ろう」の著者である田中久夫氏は、「クリスマス家族例会は、日頃、ロータリアンがロータリー活動に出られるのも家族の理解があつてのこと、その家族に対する一年に一度の罪滅ぼしの夜間例会です」と書いています。やっぱり、一番楽しんでもらいたいのはお子さまやお孫さまたちです。親睦委員会のメンバーがサンタクロースの着ぐるみを着てプレゼントを手渡していきます。プレゼントは、事前に出席する子供たちの年齢、性別を調べてその好みの品々を用意しています。私からも少しだけプレゼントを用意いたしました。どうか楽しみにしていただきたいと思います。それでは、お待ちかねの年末家族会の開始を宣言いたします。

会長の時間 2025 年 1 月 4 日

「新年互例会」

2024-25 年度 会長 眞下 節

新年あけましておめでとうございます。会員そしてご家族の皆さまにおかれましては希望に満ちた新春を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

新しい年が希望に満ちたものであればよいのですが、国内外の状況を観ると期待とは程遠いものです。南海トラフ大地震発生の可能性、地球温暖化に伴い猛威をふるう自然災害、3 年目に突入するロシアのウクライナ侵略戦争、米国のトランプ次期大統領就任に伴う国際政治の混乱など枚挙にいとまがありません。このような試練に対して我々はどのように対処すべきなのでしょう。

ここで、古今和歌集巻二十の大歌所御歌 1069 を思い起こしてみたいと思います。「あたらしき年の初めにかくしこそ千年（ちとせ）をかねて楽しきを積み」ご存知のように、この歌は新年の神事の後に開かれたうたげの宴で歌われたもので、「おめでたい年の初めにあたり、このように一同が集まって千年先の繁栄を心に描いて、楽しいことを山のように積み重ねよう」という意味になります。猛威をふるう疫病、悲惨な飢饉そして地震などの自然災害に苦しめられた千年前の日本人が、新年に当たって神様の前で苦難に打ち勝つための決意と気概を高らかに宣言したものです。さあ、この新年互例会でも今年も巡って来であろう多くの苦難に打ち勝つために、千年先の繁栄を心に描きながら楽しい時間を過ごしたいと思います。改めまして新年おめでとうございます。

会長の時間 2025 年 1 月 21 日

「脳科学からみる臨死体験」

2024-25 年度 会長 眞下 節

私事になりますが、20 年目に老衰で亡くなった父が危篤状態から一時的に回復して元気になり、「今まで見たこともないほど美しいお花畑に行ってきた」と真顔で家族に話をしました。父は非常に鮮明な幻覚を体験したようでした。

多くの臨死体験者の体験談にはいくつかの明確な特徴があります。彼らはしばしば自分の身体から離れて、上から自分の身体を静かに見下ろしていたことをよく覚えていると言います。別の人とはトンネルを通り抜けて明るい光を見たり、既に亡くなった親しかった人たちと出会ったりします。また、ある人は人生を振り返って自分の行動が他者にもたらした喜びや痛みを痛切に感じ、自分のしてきたことを道徳的に評価することがあるそうです。ニューヨーク大学救命救急・蘇生学研究室のパーニア医師は、「興味深いのは、人が死ぬときには自

分の基準ではなく普遍的な道徳基準に基づいて自身を評価する」ことだと述べています。臨死体験の意味について、パーニア医師は生から死への移行に備えるために脳に備わっている機能ではないかと考えています。一方、他の脳科学者は、彼の考えに反対して臨死体験は脳の持つ最後の生き残り戦術の一部ではないかと考えています。

米国の救急医療現場での臨床的な観察では、脳波は心停止中に平たんになりますが、約 40%の症例では意識があるときの同様の脳波が一時的に出現したと報告されています。また、死にゆく患者では脳波のガンマ波の活動が一時的に高まり、記憶の形成と情報の統合の能力が高まるという報告もあります。その時、脳の側頭葉、頭頂葉そして後頭葉の活動の高まりが認められるようです。視覚・聴覚・運動の処理などに関与している領域で、過去の研究では利他主義や共感に加えて対外離脱感にも関連付けられている領域でもあるようです。

臨死体験は、ヒトの肉体が減ぶときにみせる魂の精一杯の抵抗の表現なのでしょうか、それとも脳にはヒトが人間らしく死ぬことが出来るように深遠な仕組みが備わっているということなののでしょうか。

会長の時間      2025 年 2 月 4 日

「コーヒーは朝に飲むべし」

2024-25 年度 会長 眞下 節

会員の皆さまの中にはコーヒー好きの方が大勢おられることと思いますが、1 日の中でどの時間帯にコーヒーを飲まれているのでしょうか。人によって異なりますが、たぶん個々人はそれぞれ同じ時間帯にコーヒーを飲む習慣があるのでないでしょうか。

米国 Tulane 大学の Xuan Wang 博士らは、European Heart Journal の 2025 年 1 月号に「朝にコーヒーを飲むことは午後や夜に飲むよりも人の死亡率を有意に低下させる」と報告しました。彼らは、1999 年から 2018 年にかけて実施された 4 万人を超える米国成人対象者の食事と健康に関する全国調査データの解析からこれらの結果を導き出しました。これまでもコーヒーを飲むことは心疾患や早死のリスクを下げる効果があるといわれてきましたが、いつ飲むかによってその効果に差があることをこの研究で明らかにしたわけです。そして、彼らはコーヒーの摂取は朝だけに限定するのが最善であり、摂取量などとは関係がないと述べています。彼らは、午後や夜にコーヒーを飲むと概日リズムやメラトニンなどのホルモン分泌が乱れる可能性があり、メラトニン分泌が減少すると血圧や酸化ストレスが上昇して心血管疾患のリスクが高まる可能性がある

考察しています。朝のコーヒーが一番美味しいことを考えると身体がこのことを教えてくれているのかもしれません。

会長の時間 2025 年 2 月 18 日

「第 5 回 IM 第 1 組会長・幹事会の報告」

2024-25 年度 会長 眞下 節

2 月 7 日に第 5 回 IM 第 1 組会長・幹事会が長尾ガバナー補佐の主催のもとで開催されました。最初に第 1 組のガバナー補佐エレクトが大阪梅田 RC の神寶敏夫氏へ交代したことが発表され了承されました。次に EXP0 フェスタ 1 組についての状況説明がありました。2 月 4 日例会で米田幹事からもご説明がありましたが、IM 第 1 組の会員全員参加のもとで 5 月 30 日（金）14：30 にホテルグランピアで開催されます。第 1 部はシンポジウム、そして第 2 部は交流会となっています。シンポジウムでは、大阪のまちの魅力を有識者のトークと地元ロータリアンの声で紹介します。交流会（食事会）では“大阪の食”を楽しみながらロータリアンの交流を深めます。会費は 1 部・2 部通しで 10,000 円となっていますが、第 1 部の費用（5,000 円）はクラブを通して全員分を支払いますので、交流会に参加される会員は別途 5,000 円をご負担いただきます。大阪関西万博を盛り上げるためにクラブ会員全員のご参加をお願いいたします。次に、IM 第 1 組における万博に関連する拡大例会とエクスカージョン計画のアンケート結果が報告されました。当クラブでは拡大例会とエクスカージョンの両方を予定していて地区補助金の申請も済ませています、多くのクラブでもそれぞれ計画がなされているようです。その他、半期会員数の動き、3 月 1 日開催の PETS 趣旨説明、IM 案内メイキャップの免除およびお祝金についての申し送りなどの議事内容がありました。以上になります。ありがとうございました。

会長の時間 2025 年 3 月 4 日

「人の老化はいつから始まる？」

2024-25 年度 会長 眞下 節

人の老化は徐々に忍び寄ってくるものではないようです。最近の科学誌 Nature Aging に発表された報告では、人は 44 歳時と 60 歳時の 2 回にわたって老化の大波にさらされることが明らかにされました。スタンフォード大学のスナイダー博士らは、25 歳から 75 歳までの 108 名の健康な被験者で、細胞活動の

全てが反映される 135,000 個以上の分子と細菌のレベルを 3 か月おきに 1.7 年間にわたって調べました。その結果、多くの分子と細菌のレベルの変化が 44 歳と 60 歳の 2 年齢の前後に集中していることを明らかにし、その 2 つの時期に老化が加速する可能性を示しました。最初の老化の波にさらされる 44 歳というのは厄年に近い年齢であり、2 回目の老化の波にさらされる 60 歳はちょうど還暦に相当し、昔から人は直感的に老化の波を感じ取っていたのかもしれませんが。

40 歳代と 60 歳代の被験者では筋力低下や筋肉量の減少、心臓の健康状態の悪化やカフェイン代謝の低下に関連する生物学的差異が認められ、40 歳代の被験者ではアルコールや脂肪の分解に関連する細胞内活動が低下していたそうです。また、60 歳代の被験者では様々な免疫系分子のレベルが低下していて免疫応答の低下と符合する結果でした。さらに、60 歳代の被験者では炭水化物代謝や心臓と腎臓の機能に関連する特定分子のレベルに顕著な変化が認められ、高齢者ほど糖尿病や心疾患、腎疾患にかかりやすいことが示唆されました。スナイダー博士は、40 歳代でも 60 歳代でも老化に関係する差異に男女差はないだろうと述べ、食事や運動といった生活習慣の選択によって老化が早まったり遅れたりする可能性があるかと警告しています。私はすでに 2 回の老化の大波にさらされた後ですが、今からでも生活習慣を変えた方が良いでしょう。

会長の時間      2025 年 3 月 25 日

「日本医療研究開発機構（AMED）と医薬品・医療機器開発」

2024-25 年度 会長 眞下 節

わが国の医薬品・医療機器の年間輸入超過額は巨額で、合わせて 2.5 兆円以上といわれています。貴重な国民総医療費（約 48 兆円）の実に 5%以上が毎年海外に流れ出ていくわけで、国民としても見過ごせないことです。それに対して、政府は医療立国を掲げて医療機器の輸出額を現在の約 2 倍の 1 兆円以上にすることを目指すなどの野心的な計画を策定しました。一方、わが国の基礎医学研究は世界でもトップクラスにありますが、研究成果の実用化が進まず、またそれを支える臨床研究も大きく立ち遅れているといわれています。そこで、政府は 2015 年（平成 27 年）4 月に医療分野の研究開発司令塔である医療研究開発機構（AMED）を発足させ、基礎研究から実用開発研究までを支援する体制を整えました。AMED は政府の健康・医療戦略推進本部の意向に沿って、約 1,400 億円の研究予算を革新的医薬品の開発、再生医療、がんの診断・治療法の開発、認知症、難病などの 9 重点分野に配分することとしました。

AMED の特徴は、研究予算の配分による研究開発の方向付けを行なうだけでな

く、研究者へのヒアリングやサイトビジットなどによって研究の進捗状況の評価・確認を行い、事業計画が確実に達成されるように進捗管理を行ないます。そのために、AMED ではプログラムディレクター (PD)、プログラムスーパーバイザー (PS) とプログラムオフィサー (PO) が研究の事業推進、導出活動、成果の公開・利用方策検討および年次評価を含めた進捗管理を行なうこととしました。すなわち、AMED が支援する研究は regulatory science というべき委託研究であり、文科省が継続して支援する基礎研究 (basic science) とは趣を異にします。私も AMED 発足時から「慢性の痛み解明研究事業」の PS として、慢性の痛みの病態解明、客観的評価法の確立および新規治療薬開発の研究の推進に当たってきました。しかし、画期的な創薬に至る道は困難を極め、在任中にはその実現を見ることができずに今年度末で退任となりました。肩の荷は降ろすことができましたが、非常に残念な思いが残りました。

会長の時間 2025 年 4 月 1 日

#### 「海洋プランクトンの減少」

2024-25 年度 会長 眞下 節

東北大学の黒柳准教授らが参加する国際研究チームは、過去 100 年間の世界中の海洋プランクトンのデータベースを解析し、その個体数が過去 80 年の間に 3/4 にまで減少していることを最近の科学誌 Nature に発表しました。地球温暖化に伴って海水温が上昇し、プランクトン生息域がより低温地域へ 10 km も移動していて、今後さらに上昇が続けば熱帯地域ではプランクトンの中で絶滅を免れない種が出るのが予想されます。プランクトンは大小の魚類やクジラのえさになっていて生態系や食物連鎖に重要な役割を果たしているため、事態は非常に深刻であり魚類を食料とする人間をはじめとする動物にも大きな影響が出てくるものと憂慮されます。本論文の主著者であるカナダ・ダルハウジー大学ダニエル・ボイス教授は、光合成をする植物プランクトンを「海の生態系を動かす燃料」と表現し、その減少は人間を含めた食物連鎖に連なるすべての生物に影響を与えると指摘しています。さらに、共著者のボリス・ウォーム博士は、炭酸カルシウムの殻をもつ植物プランクトンは地球上の炭素循環にとっても重要な生物で、海水や大気中の二酸化炭素を吸収して減少させるとともに動物の呼吸に必要な酸素を放出することで地球温暖化防止にも寄与していると述べています。このように、植物性プランクトンは地球

環境を維持するシステムに必要な要素なわけです。海洋プランクトン個体数の急速な減少を報告した今回の論文は、人間だけでなくすべての生き物に対する大きな警鐘となるものです。

会長の時間 2025 年 4 月 6 日

「春の家族会と職場見学」

2024-25 年度 会長 眞下 節

これまで、毎年秋の家族会に合わせて職場見学を行ってきましたが、事情により今年は春の家族会に合わせて職場見学を開催することとなりました。今年の職場見学は福井県永平寺町にある日本酒蔵元の黒龍酒造です。1894 年に水野酒造場として創業したころから黒龍川にちなんだ黒龍の銘柄を販売していたそうです。2005 年に兼定島酒造りの里を建設して徹底した原酒の低温熟成を実現しました。後ほど、黒龍酒造が経営する「ESHIKOTO」のレストランで昼食と一緒に楽しみいただければと思います。

最初の訪問先は永平寺です。永平寺は、永平寺町にある禅宗の仏教寺院で、總持寺と並んでわが国における曹洞宗の中心的大本山です。ご存知のように開山は道元で、本尊は釈迦如来・弥勒仏・阿弥陀如来の三世仏です。道元は出家して比叡山延暦寺に上った後、宋に渡って景德寺の如浄に入門し、ひたすら坐禅に打ち込む只管打坐（しかんたざ）の禅風を継いで帰国し、1244年に永平寺を開創しています。寺号の由来は、中国に初めて仏法が伝来した後漢の明帝時代の元号「永平」からとったもので、意味は「永久の和平」だそうです。

最後に丸岡城を見学します。丸岡城は坂井市丸岡町にある古い天守が残る貴重な城で、国の重要文化財にも指定されています。1576 年に柴田勝家の甥にあたる柴田勝豊によって築城されたもので、屋根を石瓦で葺くなど戦国時代の古風な建築様式が特徴的です。江戸時代以前の天守が残る城は日本全国で 12 城のみということもあり、丸岡城は大変貴重な城だそうです。

会長の時間 2025 年 4 月 22 日

「今も日本は黄金の国ジパング」

2024-25 年度 会長 眞下 節

マルコポーロは、東方見聞録で「日本は黄金の国」で金を大量に産出する国と紹介しています。過去だけでなく今も日本は黄金の国ジパングであって、わ

が国の金の埋蔵総量はなんと 6,800 トンにもなり、これは全世界の現有埋蔵量の約 16%に匹敵します。しかし、小さな国土に関わらず、なぜわが国は金の埋蔵量が多いのでしょうか。その秘密は火山と地震にあります。

金鉱脈の形成は火山活動や地震と深く関係していると言われていました。最近、火山の大噴火で生まれた西ノ島には 2.8 兆円もの金鉱脈が形成されて眠っていると推定されています。火山ではマグマの熱により温められた地下水が大規模に循環し始めます。この熱水にマグマから分離した金を含む熱水が加わり、地下の岩盤の割れ目を通して地表に湧き出します。その途中で、金は石英と共に割れ目に沈殿して金を含んだ石英鉱脈ができます。

一方、地震が金鉱床の形成に重要な役割を果たしていることも判ってきました。採掘される金の 75%は石英塊の亀裂部に蓄積した金に由来しています。最近、豪州のモナシュ大学のヴォイジー博士らは、地震によって生じる地質学的応力が石英に圧電効果をもたらし、マグマから分離して地下水に溶解している金ナノ粒子を電氣的に引き付けて石英金鉱床を形成することを Nature Geoscience に報告しました。金ナノ粒子と石英の結合を助けるのが地震ということです。

金相場が高止まりしている世界を眺めてみると、火山と地震の国に住むわれわれ日本人は非常に複雑な気持ちになります。

会長の時間 2025 年 5 月 13 日

### 「瞳孔は脳の窓」

2024-25 年度 会長 眞下 節

医師にとって瞳孔の大きさは脳の病気のサインとして重要と習いました。瞳孔は脳出血や脳梗塞、脳ヘルニアなどの脳の病気に変化します。例えば、脳出血では瞳孔は縮瞳して非常に小さくなります。また、脳ヘルニアではヘルニアが起きた方の眼では瞳孔が散大し、強い光を当てても縮瞳が認められなくなります。

一方では、昔から「目は心の窓」とされていて、目をのぞき込むとその人の心の働きが見えるとよく言われます。これまでに、瞳孔と脳深部での情報処理との関連が研究され、瞳孔の大きさが注意力、覚醒や怒りによって変化することが明らかにされてきました。最近、瞳孔サイズと情報記憶処理を司るワーキングメモリーに相関性があることが Attention, Perception & Psychophysics に報告され、瞳孔が知能にも関連していることが示されました。瞳孔の散大が大きい被験者ほどワー

キングメモリーの評価成績が高く、瞳孔サイズとワーキングメモリーには相関性があるということです。共同研究者のテキサス大学のガーナー博士は、「ヒトが作業に集中するときや認知力を要する仕事をするときには覚醒を制御する脳領域が活性化し、これが瞳孔の散大につながっている」と述べています。さらに、他の共同研究者のトリアス博士は、「個人の認知機構と瞳孔サイズの関連を追跡する手法は今後極めて有用な解析法になる可能性があり、脳の状態を非侵襲的に調べることができるようになる」と述べています。ちょっと怖いことですが、ヒトの目をのぞき込むとその人の知能指数が見えてしまうということのようです。

**会長の時間      2025 年 5 月 27 日**  
**「第 6 回 IM 第 1 組会長幹事会報告」**

**2024-25 年度 会長 眞下 節**

5 月 14 日に 2024-25 年度第 6 回・2025-26 年度第 1 回 IM 第 1 組会長・幹事会が開催されましたので、概要をご報告いたします。

最初に長尾現ガバナー補佐および神寶次期ガバナー補佐の挨拶があり、次に長尾ガバナー補佐より「1 年を振り返って」の総括がありました。「クラブ優秀賞」の目標達成報告のお願い、および「意義ある奉仕賞」「奉仕部門功労賞」応募の案内がありました。これについて、当クラブからは「意義ある奉仕賞」に応募することとし、さらに個人の奉仕功労賞として武枝会員を推薦することといたしました。次に会員の状況について報告がありました。2660 地区の会員数は現在 3,474 名で地区存立目安の 3,000 名が迫っているということで、地区でも会員増強が至上命題ということでした。次に、ロータリー財団、ポリオ・プラス基金および米山奨学会の寄付状況についての報告がありました。例年のことですが、当クラブの一人当たりの寄付額については遜色なしと感じました。さらに、5 月 30 日開催予定の IM 第 1 組 EXPO フェスタの参加予定者は現在 221 名となっていて、目標の 300 名には少し足りないということでさらなる出席の督促がありました。次に、2024-25 年度会長・幹事会の会計報告があり、最後に、3 年に 1 度開催のシカゴ規定審議会の決議事項について報告がありました。人道分担金の値上げ、新クラブ創設の必要人数を 20 名から 15 名とする、地区大会は任意開催とする、などが決議されたそうです。

次に、神寶次期ガバナー補佐より「次年度に向けて」の話がありました。吉川次期ガバナーは、交流を大切に重視していくことを次年度の地区目標に立てられていろいろな交流事業を行っていかれる方針とのこと。まず、ガバナ

一公式訪問合同例会が開催される予定となっています。さらに、秋には 2660 地区ロータリークラブクラブ対抗ボウリング大会も開催される予定だそうです。

最後に、会長幹事会の後に開催された新旧合同懇親会が大変な盛り上がりを見せたことをご報告しておきます。

会長の時間 2025 年 6 月 3 日

「緩和ケア:最良の支持療法」

2024-25 年度 会長 眞下 節

超高齢化社会を迎えて、医療は治す医療から支える医療に変ってきていると言われています。緩和ケアは病気を治療することよりも鎮痛や鎮静など症状緩和により患者の苦痛を除去して生活の質（QOL）の向上を第一とします。緩和ケアは初期には主にがん患者さんを対象としたものでしたが、次第に心不全、腎不全、認知症、パーキンソン病や慢性閉塞性肺疾患（COPD）など重症疾患を対象として広がってきています。

最近の JAMA 誌は、持続可能・拡張可能な緩和ケアプログラムを策定する上で大きな進展をもたらした 2 つの研究論文を解説記事で紹介しています。1 つ目の研究は、これまでで最大の緩和ケアのランダム化試験であり、米国 11 病院の 24,000 人を超える腎不全、認知症そして COPD の患者を対象に行ったもので、緩和ケアが自動的に適用される仕組みにすると緩和ケアを利用する割合が数倍に増加し、緩和ケアを受けた患者の入院日数が減少したと報告しています。2 つ目の研究は、306 人の重度の心不全、COPD や間質性肺炎患者を調査対象としたもので、症状管理を担当にする看護師と心理社会的な対応を行うソーシャルワーカーが担当するオンラインの遠隔医療で緩和ケアを受けると、半数の受けなかった群に比べて QOL 向上がみられ、遠隔医療が終了した後も効果が数か月間持続したことを明らかにしました。

わが国も同様ですが、緩和ケアを提供できる人材や施設は多くありません。緩和ケアの恩恵を最も受ける人たちは通常は症状が重い疾患を有する人たちです。緩和ケアを最も必要とする患者さんが緩和ケアを提供できる施設にアクセスできる仕組みが必要であると結論しています。

会長の時間 2025 年 6 月 10 日

「認知症の発症を予防する」

2024-25 年度 会長 眞下 節

認知症はわが国だけでなく世界的な社会問題となっていて、2019 年の世界の認知症の推計患者数は 5,700 万人で、その数は 2050 年には 1 億 5,300 万人に増加すると見込まれています。これに呼応するように、University College of London のリビングストン教授ら認知症専門家たちの研究チームは、認知症の予防・治療・ケアについての過去の様々な研究報告データを検証し、14 のリスク要因に対処すれば世界の認知症罹患率を 45 % 低下させることができることを最近の Lancet 誌に発表しました。14 のリスク要因として、幼少期の一般教育があり、中年期では聴力障害、高コレステロール血症、うつ病、外傷性脳損傷、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧症、肥満と過度の飲酒が挙げられ、老年期では社会的孤立、大気汚染と視力低下が挙げられています。そして、彼らは幼少期から中高年までの生涯にわたる 14 のリスク要因に対処するプログラムを提案しています。結論として、リスク要因をできるだけ排除するような予防策によって認知症の発症をある程度防ぐことができると述べています。

わが国においても、九州大学の二宮教授が、最近の疫学研究から認知症の患者数は 2050 年には現在に比べて 143 万人増加して 586 万人になるとする予測を発表しました。以前に、厚生労働省は従来の研究から予測して認知症患者数が 2060 年に約 876 万人まで増加すると見込んでいましたので、今回の研究結果では大幅に下回ったことになります。二宮教授は、軽度認知障害（MCI）から認知症に進行する高齢者が減少して有病率が下がったと分析し、「喫煙率の低下、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の改善、補聴器の進歩、健康意識の変化などで、認知機能低下の進行が抑制された可能性があり、健康を意識した生活が重要」と話しています。希望の持てる話です。

会長の時間 2025 年 6 月 21 日

「酷暑による老化の加速」

2024-25 年度 会長 眞下 節

最近の夏は記録的な猛暑日が続いています。今年ももう少しで酷暑の季節が来るかと思うと心も萎えてしまいそうになります。ご存知かもしれませんが、酷暑と老化には密接な関係があつて、酷暑は老化を加速させる要因の一つであることがこれまでの研究で示されていました。高齢者では極端な暑さは分子レベルで生物学的な老化を加速させる可能性があるよ

うです。米国南カリフォルニア大学老年医学分野のチョ博士とアイルシャイア一博士による Science Advances2 月号に掲載された論文では、暑い日が多い地域に住む高齢者では涼しい地域に住む高齢者に比べて生物学的年齢が 14 か月も高いことを明らかにしました。

この研究では、健康と退職に関する研究に参加した 56 歳以上の米国成人 3,686 人を対象に、居住地の暑さと生物学的な老化との関係を調査しています。対象者から採取された血液検体を用い、エピジェネティック時計に注目して加齢とともに変化する DNA メチル化のパターンを解析し、それぞれの採血時点での生物学的年齢を推定しました。1 年間または 6 年間にわたって酷暑が多かった地域に住んでいた人は、涼しい気候で過ごした人に比べてエピジェネティックマーカーの状態から老化が進んでいるようであると結論しました。そして、酷暑日が 10% 増えるごとに分子年齢は 0.12 歳上昇するとししました。著者らは、高齢者にとって暑さと湿気の組み合わせが問題で、高齢になると汗のかき方が変化し、汗の蒸発による皮膚の冷却機能が低下していく、と警告しています。

高齢者はエアコンの効いた部屋でじっとしているのが良いのでしょうか。

会長の時間      2025 年 6 月 24 日  
「高齢になって脳機能は全開する」

2024-25 年度 会長 眞下 節

6 月 10 日例会の会長の時間で高齢者の間で深刻な問題となっている認知症についてお話しました。しかし、認知症になる高齢者はむしろ少数で、多くの高齢者の頭の中はむしろ冴え切っているとされています。コロンビア大学公衆衛生大学院のロウ教授らは、平均年齢 77 歳の 2,000 人以上を対象にした 16 年間の追跡研究では、認知症を発症しなかった 3/4 の人々の認知機能は全くと言っていいほど低下していないことを明らかにしました。そして、70 歳を超えると年を取ることに良いことは一つもないという通説は間違いであると断言しています。「年を重ねることで向上するものがある」とも述べています。また、テキサス大学の神経学者パーク博士は、「高齢者は知識の面で本領を発揮し、若年成人よりも優れた問題解決策を導き出す能力が高い」と述べています。さらに、スタンフォード大学長寿センター初代所長で心理学者のカーステンセン博士は、脳の認知機能は 60 歳ごろから個人間のばらつきが大きくなっていくが、「80 歳代の人の中に地球上で最も賢い人々が含まれている」と意味深なことを述べています。

一方、わが国でも (KK) 感性リサーチ代表の黒川伊保子氏は、「脳は 28 年ご

とに性質を変えていく」装置であり、第 3 サイクル目に当たる 56 歳から 84 歳までは脳の出力性能が最大となる時期で、直感が働いて正解が瞬時に出てくると述べています。

私を含め皆さまも脳の機能が全開となる第 3 サイクル目の真ただ中に生きておられるようですので、それを信じて今後も元気に活動していきたいと思います。