



THE ROTARY CLUB OF SADOWARA WEEKLY BULLETIN

# 佐土原ロータリークラブ週報

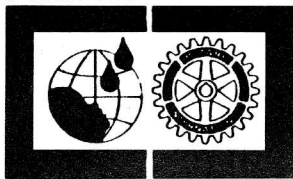
## PUT LIFE INTO ROTARY-YOURLIFE

ロータリーに  
活力を--  
あなたの  
活力を



例会全員出席努力月間

PolioPlus



● 次回卓語予定者

1989・6・16・(金) 第82回例会

### 本日のプログラム

1. 点 鐘
2. ロータリー・ソング (我等の生業)
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 点 鐘

## 佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 (12:30~13:30)  
 例会場 ホテル神宮寺 TEL 0985-73-0015  
 事務所 〒880-03 佐土原町大字上田島1883番地  
 TEL 0985-74-1078

会 長	山 脇	忍
副 会 長	池 田	仁 志
幹 事	斉 藤	数 馬
会 計	佐 野	保 保
会報委員長	垂 水	敏 雄

郡司武政様

## 第 8 1 回例会記録 (平成 1・6・9)

### 会長挨拶 山 脇 忍

皆さん 今日。本日は第 8 1 回例会であります。

1989年7月1日(次年度)より職業分類制度がゆるやかになります。

現在の職業分類は雇用主の職業の性質だけを反映していますが、次年度より、会員の職業分類は、雇主の主要な活動または自分の仕事のいずれかを反映できるようになります。

例えば保険会社で働く会計担当者は、「会計」か「保険」のいずれかの職業分類を保持することができるようになります。

この新しい規定で、職業分類は従来より柔軟になり、新会員を迎える機会も増えることになります。

このことも念頭に入れて、会員増強に努めたいものでございます。

さて本日は、最近しばしば周辺でお聞きする機会もあると思いますが、「くも膜下出血」について申し上げます。

脳卒中と申しますと、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類がありますが、前二者が中・高齢者に集中して起こるのに対し、くも膜下出血は必ずしも中・高齢者に集中せず、どの年齢でも起こる可能性があります。

極端に申しますと、幼児とか学童でも起こることがあり、高血圧症とか動脈硬化症と関係せず突然起こることがありますので、予防が非常に困難な病気であります。

脳は頭蓋骨の中にむき出しに入っているのではなく、外側から順に、硬膜、くも膜、柔膜という3枚の膜に包まれています。

この、くも膜と柔膜の間に出血するのがくも膜下出血です。

その原因としては、

- (1) 若い人では、生まれつきできている脳動脈奇形で血管壁がもろいので出血する。
- (2) 中・高年では、脳血管に発生した動脈瘤が破裂して出血する。

以上の2つが代表的なものです。その外にも、頭部外傷や動脈硬化、脳腫瘍、出血性素因などが原因とされています。

頭部外傷を除外すると、脳動脈瘤が最も多く全体の51%を占めています。

動脈硬化、高血圧によるものは15%、脳動脈奇形は6%、脳腫瘍は6%をそれぞれ占めており、残る20%は原因が確定されないものであります。

ある日突然、それまでに経験したことのないような吐き気を伴った激しい頭痛が起きて1日以上続くような場合は、くも膜下出血の疑いがあります。

重症の場合には、頭痛のあとすぐに意識不明になります。

このような状態で倒れた場合には、吐いたものが咽に詰まらないように身体を横向きにして寝かせ、すぐ救急車を呼び病院で治療を受けることが大切です。

治療は、再出血を防ぐために、患者の状態によっては緊急手術をします。

しかし、1週間以上絶対安静を続けて、状態をよくしてから手術することもあります。

手術が成功しても、障害を受けた脳の部位に

よって、しばしば物忘れ、大・小便をもらしたり、歩行不安定、手足の麻痺、性格が変わるなど、さまざまな後遺症が残ります。

しかし、リハビリテーションや家族の看護でかなり回復させることができます。

生まれつき脳動静脈奇形を持った人は、くも膜下出血を起こすより以前に、てんかん発作を起こしていることが多いので、てんかんの患者は精密検査をして脳動静脈奇形の有無を確かめておくと、くも膜下出血を予防することができます。

一方、中・老年では、脳動脈瘤が予防できれば、くも膜下出血も減少することが考えられます。

しかし、脳の血管の壁には、生まれつき弱い部分があるといわれており、歳をとってだんだん動脈がもろくなり、この弱い部分に血液の圧力が加わると、そこがふくれて動脈瘤になります。

そこで、日頃から血圧を高くしないような工夫（塩分を控える、興奮しないようにする、熱い風呂は避けるなど）をし、高血圧症の人は薬で血圧をコントロールします。

動脈瘤の発生原因は高血圧のみではないですが、このような注意によって、ある程度防げられると思われれます。



## 幹事報告

齊藤数馬

県内RCから次のように例会変更通知が来ております。

- ・都城中央RC 6月15日19:00～  
霧島ロイヤルホテル

- ・都城北RC 6月20日18:30～  
霧島ロイヤルホテル
- ・都城西RC 6月21日18:30～  
霧島国際ホテル
- ・都城RC 6月30日18:00～  
ナカムラデパート
- ・延岡東RC 6月27日18:30～  
センチェリー平安閣

## 会員卓話

### 歯周病について

郡司武俊

6月4日から10日までは、「歯の衛生週間」になっています。

歯周病にかかっている人の数は大変多く、5人のうち4人は歯周病患者であるといわれています。

しかも、若いうちから歯周病にかかることもあります。

人は、他のどんな歯の病気よりも、歯周病によって多くの歯を失っているのです。

毎日、ねばねばした、ほとんど目に見えない薄膜が歯の表面に形成されます。

この薄膜は、プラークと呼ばれる、成長を続けている生きた細菌の群体です。

プラークには、食べものの残りかすや唾液が含まれています。

毎日歯ブラシやフロスで完全にプラークを取り除かないと、歯石が形成されます。

歯石とは、あばたのあるざらざらの表面をした石のような外皮です。

歯に残ったプラークは、わずか1日かそこらで歯石になってしまうのです。

しかし、歯石は自分で取り除くことはできません。

歯石は非常にしつこく歯に粘着しているので、  
歯科医または衛生士にかからないと、取り除く  
ことはできません。

また、歯周病の原因である歯石ができるのを  
防ぐことが、歯周病予防にとって重要です。

そこで、歯ブラシまたはデンタル・フロスで  
プラークを除くことが大切です。



### 健康十訓

- 少 肉 多 菜
- 少 塩 多 酢
- 少 糖 多 果
- 少 食 多 嚼
- 少 衣 多 浴
- 少 車 多 歩
- 少 煩 多 眠
- 少 念 多 笑
- 少 言 多 行
- 少 欲 多 施



同期の高木 誠という医師（循環器）が、会  
誌に次のようなことを書いています。

狭心症や心筋梗塞などのいわゆる虚血性心疾  
患には、かかりやすい人とそうでない人がある。

例えば、コレステロール値の高い人、平素高  
血圧のある人、糖尿病のある人は、そうでない  
人に比較して、この病気になる率が高い。

ところが、近年これらと同様に、この病気の  
危険因子の一つになるのではないかと注目され  
ているものに、A型行動型がある。

A型行動型とは、人間の行動パターンの一  
種で、英語ではType A behavior  
と呼ばれるものである。

その特性としては、何事も直ちにやらないと  
気がすまないたちで、ただだらしなやり方には  
耐えられない性分である。

これは自分自身の行動だけでなく、周囲の者  
にまでこの姿勢を要求する傾向がある。

次から次へと自分で仕事をつくってでも働く  
ことを楽しみとし、人一倍仕事を頑張る。

反面、一般的に自分の行動型は他より優れた  
ものだと思ひ勝ちで、そう簡単には考え方を  
変えようとしなれないといわれている。

これと反対に、のんびりしたものをB型、そ  
の中間をX型と呼ぶこともある。

これらのA型とかB型というのは、血液型の  
A型やB型とは全く関係ない。

それとは別に、人間の行動パターンを分類し  
てつけられた名称に過ぎない。

さて、佐土原RCに今必要なのはA型行動型  
の会員なのでしょか。例会の出席率もなか  
なか上がらず、会員増強も思うようにいかない  
のは、私を筆頭に、やはりB型行動型が多い関  
係かも知れません。せめてX型をめざして頑張  
りたいものです。狭心症にならない程度に。

第81回例会 6月9日（金）

### ピ ジ タ ー

西都RC 尾崎 公男氏 長友 正三氏  
" 阿萬 英也氏 古鷹 司郎氏  
" 興梠 英汎氏

### 出 席 報 告

会 員 数	19名
ホ ー ム 欠 席 者 数	5名
ホ ー ム 出 席 者 数	14名
ホ ー ム 出 席 率	73.68%
メ ー ク ア ッ プ 者 数	0名
欠 席 者 名	日高・上田・立山 武政・諸喜田