



三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2020-21 クラブテーマ 例会を楽しもう



2020. 9. 14

No.2357 No.7



会長挨拶

三条南ロータリークラブ
会長

銅冶 康之

こんにちは。きょうもウイルスに対する感染抗体と中和抗体の話をしてします。

感染抗体とは、あるウイルスに感染しているか以前感染したことがあることを表す抗体で、ウイルスをやっつけることは出来ません。中和抗体は、ウイルスをやっつけることの出来る抗体です。

前回、前々回はA型・B型の肝炎ウイルスの話をしてしましたが、どちらも中和抗体が出現し、急性肝炎が終息します。今回はC型肝炎ウイルスの話をしてします。

C型肝炎ウイルスはフラビウイルス科のプラス鎖一本鎖RNAウイルスです。C型肝炎ウイルスの感染抗体はHCVコア抗体ですが、中和抗体はできません。中和抗体が出現しないのでワクチンもありません。

急性C型肝炎は血液感染をするので針などを用いる覚醒剤使用、民間療法、美容療法などで感染し、約75%が慢性C型肝炎に移行します。

ウイルスに対する免疫はBリンパ球が中和抗体を産生することにより戦う液性免疫と、Tリンパ球自身がウイルスに感染した細胞を破壊して戦う細胞性免疫があります。

現在、慢性C型肝炎は2,000万円もする飲み薬でC型肝炎ウイルスを排除出来ますが、中和抗体が出来ないため再感染することが知られています。2,000万円の治療をした後は再感染しないように十分な注意をして欲しいものです。

◆出席：45名中30名

◆今年度の通算出席率：75.12%

◆幹事報告

◆2021-2022年度高尾ガバナー事務所より
2020年9月5日より、高尾ガバナー事務所開設。地区事務所も引き続き開設。
所在地：新潟市中央区ホテルオークラ新潟1階
(地区事務所、佐藤ガバナー事務所と併せて3事務所 合同、連絡先電話、FAXも共同)

◆R I 第2560地区事務所より

【2019-2020年度(大谷ガバナー年度)
地区資金収支計算報告書(案)について】
〔概要〕

「(前略)収入につきまして、分担金が当初予算を若干下回りましたのは当初予算会員数2,110名に対し年度前期2,052名、後期2,109名と年度スタート時、会員数の見込みを下回ったためによるものです。

支出につきまして年度後半、新型コロナウイルス禍により、地区内外の諸会議の延期、中止或いはオンライン化により交通費、会議費などの経費予算が予定を下回りました。(中略)

結果、次年度への繰越金が予定17,165千円のところ32,194千円と当初計画より多く次年度へ繰り越すことが出来ました。

大谷年度1年間、予定した4大行事並びに公式訪問など諸行事につきまして、皆様のご協力のもと大過なく終わることが出来ました。また九州北九州豪雨災害を初めとして台風15、19号災害そして新型コロナ禍に対する医療機関マスク寄贈事業への義捐金ご協力など当初予想もしていなかった事象が次々に発生し、それに対処できましたのも偏に会員皆様のご支援ご協力の賜物と感謝申し上げます。

本件に関しましては、2021年4月に開催予定の地区大会におきましてお時間を頂戴し、ご承認をいただく予定ですが、ご質問やご意見があれば事前に書面でお寄せいただければ幸甚に存じます」



ロータリーは
機会の扉を開く

国際ロータリー会長 ホルガー・クナーウ(ドイツ)
第2560地区ガバナー 佐藤 真(村上岩船)
第4分区分ガバナー補佐 丸山 健(吉田)
会長 銅冶 康之
幹事 石山 昌宏
SAA 丸山 智

事務局
〒955-8666 三条市旭町2-5-10
三条信用金庫本店内
TEL0256-35-3477
FAX0256-32-7095
E-mail info@sanjo-minami.jp
URL https://www.sanjo-minami.jp

ニコニコボックス

9/14 15,000円 累計71,000円

銅冶会長「昨日長岡カントリークラブでゴルフをしました。98でした。同伴の大溪先生、坪井先生ありがとうございました」

石山幹事「ようやく9月の気候になってきました。日曜日のドラマ『半沢直樹』が楽しみで、月曜日も元気にスタート出来ます。本日、坪井さん宜しくお願い致します」

長谷川君「やっと涼しくなりました」

西巻君「坪井先生、本日卓話ご苦労様です。楽しみにしております」

西潟君、田代君「坪井さんの本日の卓話を楽しみにしています」

大溪君、星野君、佐藤君、坂井君

「坪井先生、本日は卓話ご苦労様です」

野崎君、渡辺(俊)君、熊倉君、平松君

「BOXに協力します」

荒澤君「坪井さん、卓話ご苦労様です。」

皆様、BOXに御協力ありがとうございました」



最近はなかなか行けておりませんが、以前は何度か福岡ドームにも足を運ばせていただきました。最近の子供の影響で、サッカー観戦(ほとんどアルビ)に行く頻度が増えています。

あとは車(特に小さくて軽いスポーツカー、屋根が開け可能なおよい)に興味があり、F1レースの観戦も好きで毎年鈴鹿サーキットに出かけております。



ここからは仕事の話をしていただきます。

まず診療所内では、一般内科外来の他、専門である胃・大腸内視鏡や腹部超音波検査などをしております。胃内視鏡では、潰瘍・ポリープなどの良性疾患だけでなく、早期癌・進行癌などを診断できます。特に早期癌はバリウムを用いた胃透視(レントゲン)検査では描出されないことが多く、癌を早期に発見するには定期的に内視鏡検査を受けることが重要です。



胃X線検査(バリウム検査)

内視鏡検査(胃カメラ)



色、形、模様ができる生検ができる



新会員卓話

～自己紹介と仕事の話～

坪井 康紀 会員



今年の1月に入会させていただき、早くも8ヶ月が過ぎました。皆様方のおかげで、少しずつ慣れてきているところではありますが、人の顔と名前を覚えるのが苦手です。なかなか皆様方の顔と名前が一致せずご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、ご了承ください。

今回は新会員卓話で“自己紹介と仕事の話”とのことですので、それについて簡単にお話しさせていただき、私と言う人間の理解を深めていただけたら幸いです。

私は、昭和42年2月に新潟市で生まれ、その後父の転勤に伴い長岡・秋田と移り住み、小学2年の途中で三条にやってきました。三条小学校(三小)・三条第三中学校(三中)・三条高校(三高)と3・3・3と進んできたので、次は三重大学にでも行けばもう一つ3を並べることができたのですが、地元の新潟大学医学部に入学し卒業いたしました。新大附属病院・新潟市民病院・日本歯科大学新潟歯学部附属医療病院・長岡赤十字病院などで勤務した後、平成20年5月より、父から引き継ぐ形で現在の坪井内科医院で働いております。専門は消化器内科で、特に大学の医局にいる時には、肝臓に関する研究・臨床を行っていました。

趣味は、最近では時間が取れずなかなかできておりませんが、スポーツ(野球・テニス・ゴルフなど)で、観戦も好きです。野球は、南海時代からのホークスファンです。



大腸内視鏡検査でも同様にいろいろな病変を診断できますが、前癌病変のポリープや早期癌をその場で切除することも行なっております。



他に禁煙治療・ワクチン接種なども行なっておりますので関心のある方はいつでもご相談ください。

開業医というのは、診療所内だけでなく診療所外でも様々な仕事がありまして、訪問診療・往診、施設の嘱託医、企業の産業医、学校医、医師会の仕事、応急診療所、他院への出張なども行なっており、昼休みは十分に取れず、夜も診療所の残務や会議出席などでゆっくりできない日が多々あります。

さらに、もの忘れ相談医・認知症サポート医・認知症ケアサポート検討部会部会長・県央地区認知症担当医ネットワーク世話人・認知症初期集中支援チーム員など認知症に関わる多数の役職が私のところにまわってきております。本来認知症というのは脳神経内科が専門なのですが、三条市では脳神経内科医が少なく対応しきれないため、内科医も診療に携わる必要が出てきており、私に声がかかりこのような状況となっております。

認知症は皆様方の興味のあるところだと思いますので、予防について少しお話しさせていただきます。認知症を予防する絶対的なものは残念ながらまだ見つかっていないため、認知症になりにくいとされている生活習慣についてお話しします。推奨されているものは、①ウォーキングなどの有酸素運動、②十分な睡眠、③バランスのよい食事を腹八分目（DHA・EPAを多く含む青魚やβカロテン・リコピン・ビタミンB、C、Eを多く含む緑黄色野菜・果物の摂取）、④適度な飲酒、⑤人と話をする・文章の読書・趣味等の楽しいことをする、などです。認知症のリスクを上げるとされている生活習慣は、脂肪・コレステロール・トランス脂肪酸（マーガリン・揚げ物等）の摂取、過度の飲酒、喫煙、ストレスなどです。生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）は認知症のリスクとなるため、ならないようあるいは悪化させないような運動・食生活が必要です。

まとめて一言で言うと、“健康的な生活を送る”というごくありきたりの結論となってしまいますが、これは認知症予防だけでなく癌予防も含め、あらゆる疾患に対して有効ですので、頭に入れておいていただけたらと思います。

今回は時間の制約もあり、本来の専門の肝臓の話ができませんでした。また機会がございましたら改めてお話しさせていただきたいと思っております。皆様、こんな私ですが、今後とも仲良くお付き合いいただけるようよろしくお願いいたします。

認知症の予防

運動

ウォーキング等の有酸素運動
(1日30分 週に3回以上)

睡眠

十分な睡眠

認知症の予防

食事

バランスよく食べる 腹八分目
よく噛んで食べる

<摂取するとよいもの>

- DHA・EPAを多く含む青魚
- βカロテン・リコピン・ビタミンB、C、Eを多く含む緑黄色野菜・果物

<摂取しない方がよいもの>

- 脂肪・コレステロール
- トランス脂肪酸（マーガリン・揚げ物等）

認知症の予防

飲酒

適度な飲酒はOK
飲み過ぎはダメ

喫煙

よくない → 禁煙を

認知症の予防

生活

人と話をする
文章を書く・読む
趣味等楽しいことをする

ストレスはダメ

認知症の予防

生活習慣病
(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)

は認知症のリスク



ならないよう・悪化しないような
運動・食生活

認知症予防のまとめ

健康的な生活を送ること