



例会日・毎週月曜日 12:30～13:30
例会場・ホテルニューオータニ高岡

創 立・1980年5月19日
認 証・1980年6月12日
国内創立順位・1489

会 長 上田 正宙
幹 事 長澤 貴士
公共イメージ委員長 八塚 昌俊

第1985回 例会 10月 20日(月)

◇点 鐘

◇国歌斉唱

◇ソング “四つのテスト”

◇ゲスト並びにビジターの紹介

ゲスト：受入交換留学生 アイザ君

◇副会長挨拶並びに報告

上田年度、代理3回目の挨拶となりました。

昨日インターアクト年次大会がウィングウィング高岡で、高岡RCがホストとなって開催されました。アイザも一緒に参加してきました。式典そのものを高校生たちがすべて自分たちで執り行い、粛々と進められた式は、とても立派だなと思いました。それはずっと受け継がれていくと感動しました。そのような高校生たちの成長を見ることを推し活という言葉に当てはめられるかなと思いました。私は、ハンドボールのリーグに入っている富山ドリームスのチームスタッフをやっているのですが、まさに応援する気持ちが自分たちのモチベーションアップやドーパミンの活性化につながるようです。推し活は人生の中ではすごく大事だと改めて思いました。先ほど「高校生たちの成長する姿に感動を覚えた」といいましたが、青少年交換の副委員長が言うておられた、「交換留学で出ていく姿と帰ってきた姿が全く違い、その姿から感動を覚え、それはロータリーに携わることで、感動を味わえている」ということは、まさに推し活だなと感じております。推し活、なんでもいいので試してみたいかがでしょうか。

◇アイザ君から一言スピーチ

皆さんこんにちは。スマホのノートを読んでもいいですか。日本に来た時からたくさんのイベントや場所に行きました。たくさんの日本料理を食べたり、友達と遊んだり、日本語をたくさん勉強したり、ドラムを叩いたりいくつかのお祭りに行ったり、旅行したり、いろいろな町に行ったりしました。私の学校の文化祭を楽しみました。もし、質問がありましたら、私に聞いてください。

◇10月在籍表彰

野尻 信晴 君(34年) 板坂 敏雄 君(33年)
片岡 長司 君(8年)

◇10月結婚記念日祝い

田辺 千秋 君(10日、52年)
宮田 義弘 君(15日、48年)

◇10月誕生日祝い

田辺 千秋 君(10日)

◇幹事報告

- 1) 今週末10月25日(土)～26日(日)は、地区大会です。ご参加の皆様、よろしくお願いします。
- 2) 来週10月27日(月)例会は、地区大会報告です。ご確認ください。
- 3) 配布：①11月17日(月)植樹例会のご案内
- 4) 回覧：①ガバナー月信No.5
②会報NO.9、10

◇ニコニコBOX 報告

水原延幸君：高岡万葉RCとの懇親ゴルフ、ポリオ撲滅チャリティゴルフコンペ、お疲れ様でした。海下さん運転ありがとうございました。

野尻信晴君：男にしてくれとか、女にしてくれとかヤカマシイ選挙戦が始まりますネ。男ではないかやろか。

【今年度ニコBOX 累計額 122,000円】

◇出席報告 出席者 23名 メイクアップ済 0名

名誉会員	会員数	本日の出席率	9/29 例会 修正出席率
1名	32名	82.14 %	82.14 %

◇本日のプログラム(担当：プログラム)

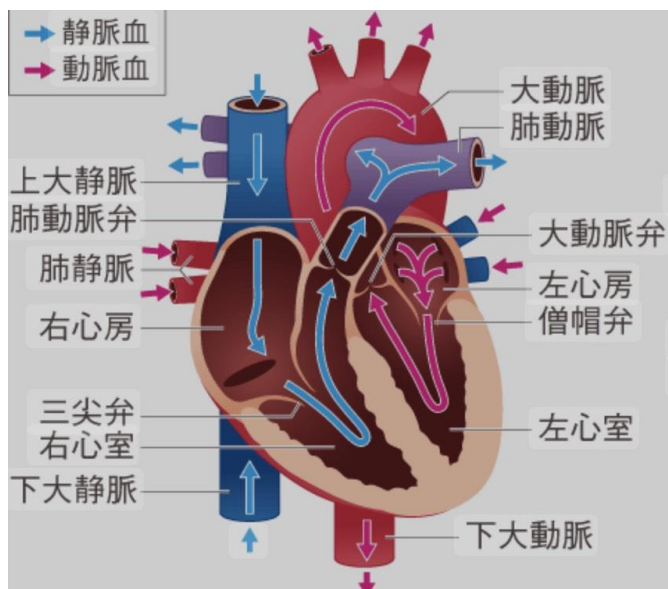
「3人の友人卓話①【医療】『心不全について』」

五十嵐 豊 会員

生きている限り心臓が動いているので、心不全について簡単にお話しします。



これがよく見かける心臓の断面図です。



青い色がついているのが静脈血、赤い色がついているのが動脈血です。静脈血は酸素の少ない血が流れていて動脈血は酸素の多い血が流れています。全身で流れていた血は下大静脈から右心房に入り右心室に行き肺に送られ、そこで酸化されてきれいになった血が左心房に入り左心室に入り、全身に送られます。右の心臓と左の心臓が死ぬまで繰り返します。心不全は右の心不全と左の心不全があります。両方合併した心不全もあります。

右の心臓は肺に血を送る目的の心臓なので、そちらがばてると、全身から帰ってきた血が肺に送れなくなります。そうすると、肺の手前に血が溜まり、一番溜まるのが肝臓です。肝臓はすぐに腫れます。その周りに液状の水が溜まり腹水が溜まり、下肢の部分に來ます。足が腫れてきたと言われますが、それだけでは心不全とはなりません。動脈の方にはポンプがありますが、静脈の方にはポンプが無く、足まで行った血は、膝から下の筋肉がポンプの代わりになります。足が第二の心臓と言われる所以です。足の筋肉が衰えると心臓もばてやすくなります。心不全になると、右の心臓から血が行かなくなりうっ血が起きます。それと同時にきれいになった血の量が減りますので、あっという間に血圧が下がります。典型的なのは、心筋梗塞の右室梗塞です。冠動脈は一本しかないのですが、狭窄して閉塞すると右室死と言って血が途絶え、血圧が出なくなり心臓が止まります。処置している側としては、左より右の心臓の方が怖いです。その次、左はどうかというと、肺できれいになった血が入り全身に血を送りますので、血圧が高くなります。左の心臓は右の心臓より5~6倍血圧が高くなります。肺に抵抗があると血液を送る力が増え、肺高血圧症になります。肺自体が固くなったり、薬物で壊れたりして起こることがあります。心臓の筋肉が壊れる心筋症などが合併します。そうすると、例えば、咳により動脈血が切れると、普通ならすぐ止まりますが、霧吹きのような血が出ます。すぐに処置しないと肺が血の海になり、肺がつぶれ処置できなくなり、救命率が一気に下がります。左の心臓が悪くなると肺に血が溜まりますので、呼吸困難に

なります。ゼイゼイという息になり、肺うっ血の状態なるべく早く見つけるか、起こりそうな状況で処置しないとはっきりとした心不全になります。もしまわりの人がゼイゼイという息の状態になったとしたら、2つの可能性があります。一つは左心不全、もう一つは気管支喘息です。どちらも横に寝かせてはいけません。重力の法則で横隔膜は腹部の圧力でぐっと上がります。そうすると、肺の容積が減りますので、換気が一気に悪くなります。そこで、心肺停止を起こすと、蘇生がすごく難しいです。もしも、苦しそうな状態の人がいたら絶対に寝かせないでください。寝かせるイコール死です。体を起こした状況で救急車を待ってください。昔は、救急車の中で寝かせられたために処置ができなくなることがありました。容赦なく叱りましたが、今は問題になるのでやりません。またそのような状況になった時は、一人では行わず、誰かを呼んでください。他者からは状況が分からず、助けていた人が犯罪者になることがあります。人助けをするときは必ず複数で行ってください。

心不全は、心臓が完全に止まってしまうことではありません。一度発症すると完治は難しいものの、適切な治療と生活習慣の改善によって症状をコントロールしながら付き合っていく病気です。

心不全は慢性疾患なので、一般的に完治が難しく、生涯にわたって付き合っていく慢性的な病気です。適切な治療によって症状は一旦改善しますが、人間は老化しますので、悪化と改善を繰り返しながら、徐々に心臓の機能が低下していきます。心不全を「治す」のではなく、薬で症状を安定させ、入院を防ぎ、より質の高い日常生活を送ることを目指します。

最終的には心移植がありますが、正直言って日本はここ30年で100数例しかありません。最低でも70歳までに登録しなければならず、それまで1000日はかかるので、67歳までの登録になります。また様々な条件があり、なかなか難しいです。また、3例以上の実績があると登録医療機関になりますが、富山大は2例なのでまだです。金沢大は対象にもなっていません。それが北陸の現状です。心移植ができる施設になるには大変なハードルがあります。

今までは心臓からの血液量が減った心不全を言いましたが、量が増えた心不全には、一つは甲状腺機能亢進症があります。血圧が高くなり、ひどくなると心房細動という不整脈になります。これは拍出量のおおい心不全です。普通の人では1分間に4~5Lですが、これは10Lになります。そうすると脈拍が多くなり、どんなによい心臓でもダウンします。もう一つは透析です。これは、腎臓機能が悪く慢性的な貧血となりそれが原因となります。

大事なものは、右の心臓が悪くなると肺の手前に血が溜まること、ゼイゼイという息をする人がいたら、寝かせないこと、倒れた人がいたら大声で助けを呼んで複数で対処することを覚えておいてください。

