

東京後楽ロータリークラブ週報

The Rotary Club of Tokyo Koraku Weekly Report



「目指せ！先憂後楽」

～Rotary Opens Opportunities～

「ロータリーは機会の扉を開く」

2020年～2021年度 会長
知花 孫光

2020年～2021年度 国際ロータリー会長
ホルガー・クナーク

水と衛星月間

第967回 例会

卓話「水月道場 生涯現役の道しるべ」
～武士の動きに見る楽な体の使い方～①
武術家 水月 理 氏

CLUB NEWS

◆ 2021～22年度 RI テーマ発表

国際ロータリー会長エレクトであるシェカール・メータ氏が、2月1日からオーランド(米国フロリダ州)で開催された国際協議会で、2021～22年度の会長テーマを発表されました。

テーマは「Serve to Change Lives」で、日本語訳は「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」です。テーマロゴは、以下の通りです。



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

- ◆ 3月26日(金)2021-22地区クラブ運営支援委員会が、ZOOMにて開催され、藤田、中村、菊池会員が出席致しました。
- ◆ 3月30日(火)に台北景福ロータリークラブ創立15周年記念式典が開催されます。今回は会員の参加が難しいため、知花会長のお祝いの言葉に加えて例会での会員の動画メッセージを送りました。

前回例会

第966回例会

「職業奉仕について」

佐藤健一 職業奉仕委員長

2021年3月30日発行 (No.967)

出席状況

第966回例会

出席 25名 欠席 20名

ビジター 0名 ゲスト 1名

大川大作氏(元会員)

出席率:78.57% 前例会修正後:83.33%

ニコニコBOX

甲斐会員:皆様のご健康を祈念致します。
大牟田会員:誕生日のお祝い、有難うございます。
長興会員:妻の誕生日祝い、有難うございます。
志熊会員:家内の誕生日を祝って頂き、有難うございます。

ミリオンマイルズ:343円 本年度合計:521,160円

例会案内

4月6日 卓話「水月道場 生涯現役の道しるべ」②

武術家 水月 理 氏

RI第2580地区2020-21年度
地区大会 YouTubeによる配信のご案内

より多くの会員の方々にご参加いただけるよう新たにWEB(YouTube)による配信をさせていただくことと致しました。配信方法につきましては下記の通りです。

記

1. 視聴 URL
<https://youtu.be/3JTDcPn2N2E>
2. 4月8日(木)本会議当日のライブ配信です。
3. 本会議開会は13時ですが、12時半よりアクセスが出来ます。アクセス可能時間は閉会時間(18時)までとなります。
4. 動画や画面のイメージ保存、転載はお控えくださいますようお願い申し上げます。

TEL: 03-5940-3355 FAX: 03-3947-4010 E-Mail: koraku@mint.ocn.ne.jp

例会 毎週火曜日12時30分 / 東京ドームホテル 電話: 03-5805-2111

事務局 〒112-0014 文京区関口2-10-8 藤田観光(株)別館内

会長 知花 孫光 / 幹事 菊川 清 / 会報委員長 神保 杏奈

URL <http://www.korakurotary.com>

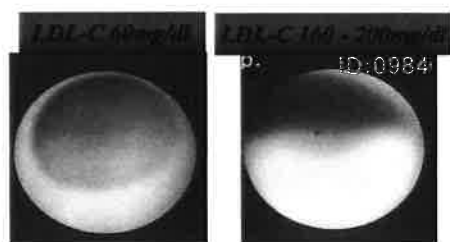
第963回例会卓話「突然死する心臓血管病・家族を守るために」

日本大学病院副院長 秦 光賢 氏



過去5年間、日本で自動車運転中に突然死した方は200人いる。一番多いのが急性心筋梗塞で50%、次が大動脈瘤の破裂や急性動脈瘤解離、いわゆる急性動脈疾患で15%である。この2つが私の専門の疾患です。急性心筋梗塞について、心筋梗塞が起こるのは当然心臓、心臓というのは胸の真ん中にあり皆さんの拳より二回りぐらい大きい筋肉の塊です。心臓はポンプの機能があり血液を絞りだすのに一分間に約5リットルの血液を全身に供給する事がわかっています。心臓の筋肉に栄養する血管これが3つのグループがあり、右に体左に根元で2つに分かれて心臓の前と心臓の裏側に行く血管を冠動脈と言います。この血管の中を血液が流れていくときに周りの心臓の筋肉に酸素やブドウ糖が供給されるから心臓が動くことができます。ところがこの血管の中にLDLコレステロールいわゆる悪玉コレステロールが変性して壁の中にドンドン積み積もって血管の内部が狭くなります。狭くなるとじっとしている場合は良いのですが、激しい運動をしたり階段の上り下りをしたり、興奮して胸がドキドキしてくると心臓の動きが激しくなり心臓は血液を余分に供給しなければならない。ところが内部が狭くなっているので必要な分だけの血液が送られてこない。そうすると心臓の筋肉はもっと血液をよこせというサインをだす。それが胸痛であったり胸の圧迫感あるいは、動悸や息切れ不整脈という形で現れてきます。しかしゆっくりと休んでいるとやがてそのいたみがおちついてきます。これを狭心症と言います。狭心症の状態を放置すると何が起こるかというところと積み積もった黄色プラークすなわち悪玉コレステロールのヘドロの塊が炎症を起こしぐつぐつ煮立ったマグマのようになっていきます。マグマですから火山が噴火するように血管の中にベチョと飛び出します。これをプラークの破綻と言います。黄色プラークのヘドロの塊が血液と混ざって血栓という血の塊ができ今までは少しでも血液が流れるスペースがあったのに、ここに血栓が詰まってしまうのでその先に血液が一切行かなくなる、その先にある心臓の筋肉は次々と腐って死んでいきます。壊死と言いつつこの状態を急性心筋梗塞と言います。急性心筋梗塞になると大体2時間以内に不整脈を起こして突然死リスクが非常に高い。最近では突然死が減りました。なぜか、AEDという自動体外式除細動器が普及し始めたからです。急性心筋梗塞や狭心症が起こらないように予防が必要で危険因子を知っておきましょう。まずA型の気質・タバコ・高血圧・脂質異常。コレステロールの異常・糖尿病・肥満・メタボリック症候群・遺伝そして高尿酸症と生活習慣病です。心臓病はこれをしっかりコントロールしていかなければいけません。ここでのA型はアグレッシブという英語の単語の頭文字をとっています。アグレッシブすなわち攻撃的な性格です。怒りと急性心筋梗塞は関係があることは証明されています。吐血性疾患・心筋梗塞などは生活習慣病の一つと呼ばれています。脂質の異常は動脈硬化を引き起こす一番最初のファクターになります。専門家に言わせると、コレステロールの異常に糖尿病やタバコや高血圧が加わることによってドンドン動脈硬化が進行するという事です。コレステロールの中で2つだけ覚えてください。LDLは血管の中に溜まっていくゴミだと考えてください。又HDLコレステロールはそのゴミを掃除する掃除機だと考えてください。そのゴミと掃除機の割合が崩れてゴミが増え続けますと血管の中にこの

血管内視鏡所見



血管内視鏡所見

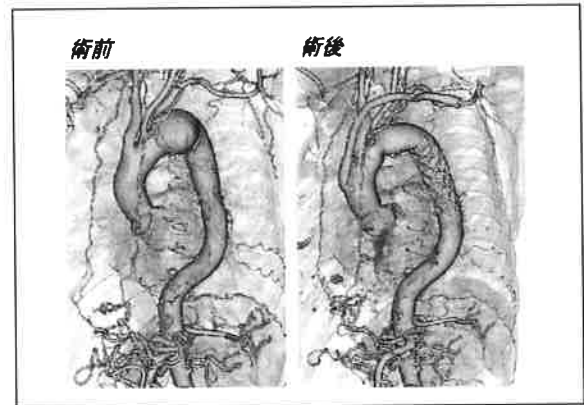
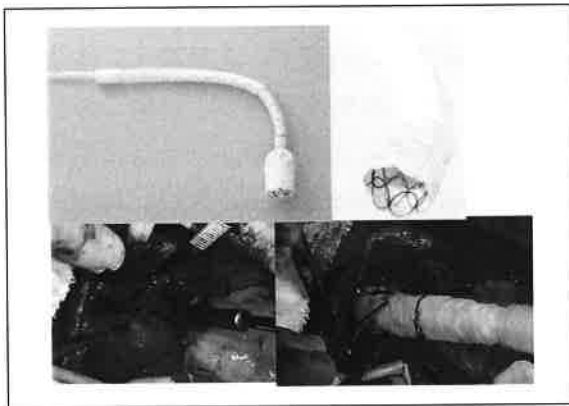
血管内視鏡所見

ようにプラークというのができ始めます。

実際に写真を見て頂きますと急性心筋梗塞で亡くなられた患者さんの冠動脈を取りだして見ますが、もう血液の流れるスペースは針の隙間ぐらいしかありません。その他はぎっしりと黄色プラークがこびり付いています。実際血管内視鏡で見た人間の冠動脈の中を覗いてみるとLDLコレステロールがしっかり避けられています、このように白色でツルツルのないまくをもっています。一方でLDLコレステロールが180前後と非常に高い値ですとその血管の中には黄色プラークがべっとりとこびり付いています。従いまして脂質をしっかりコントロールしなければいけないというのが一日瞭然です。日本は食生活の欧米化で2000年をもって動脈硬化大国の仲間入りを果たしました。メタボはいけないので予防していかなければいけません。LDLとHDLの割合に注意しゴミの割合が掃除機より多いと危険です。LDLがHDLの1.5倍ぐらいが良く、2倍3倍となると危険です。2.5倍以上ですと黄色プラークがべっとりと付いてしまいますのでバランスに注意しましょう。狭心症や心筋梗塞合わせて虚血性疾患と言いますが予防するポイントは、まず禁煙です。タバコを吸うと血管が痙攣します。プラークの破綻が起こりやすくなります。タバコを吸うとHDL善玉コレステロールが合成されなくなりますのでタバコは止めましょう。少量のアルコールは良いです良いのは赤ワインです。血液をサラサラにする作用を持っています。アルコールを飲みすぎますと逆効果になります。飲みすぎは喉がカラカラになり脱水症状になり血液がドロドロの状態になり血栓ができやすくなります。適度な運動1日10分ぐらいの軽いジョギング、30分程度のウォーキングが非常に有効で平均年齢が6年も伸びるとい事がわかっています。又HDLが増加したり免疫機能が改善したり癌にもなり難くなると言われています。ここまでが虚血性心疾患の話です。

次に最近話題になっている急性大動脈瘤は血管の壁が2つにさける病気です。大動脈というのは薄い蛋白質の膜が3枚重なって壁ができています。3層構造になっていて、内側から内膜、中膜、外膜でその内膜と中膜に血液の打撃が加わりますと血圧が高くなって亀裂が入ってしまう亀裂が入るとその血管の壁の中に血液がたくさん入り込んで血管の壁を裂いてしまい激しい痛みが出ます。胸が痛い、背中が痛いとそのうち倒れて意識がなくなります。この病気は心臓から出る大動脈に亀裂が入り血液がドンドン漏れていくので逃げ場を失った血液は心臓を圧迫して心臓を止めてしまう、急性大動脈瘤の患者さんは突然死するのです。緊急手術が間に合えば何とか命を助けることができますが、患者さんをすぐに搬送して心臓を切開して中に溜まっている血液を外に排出させると心臓を圧迫していた血液が外に逃げるので心臓の動きが戻ってくるそしてその心臓を大きく開けると中には大出血していることがわかります。この血液を全部吸引して掃除して血液が漏れているところを切り取って新しい人工血管に変えて患者さんを救命します。この病気の原因は9割が高血圧です。血圧が高いのに病院に行かない、薬を飲まないと言って高血圧を放棄すると大動脈解離のリスクになります。最近注目されているのが睡眠時無呼吸症候群で若い人に多くて大動脈解離を起こしています。9割の方が無呼吸症候群を持っています。人間というのは寝ている間は血圧が10%以上下がっていなければいけない、ところが睡眠時無呼吸症候群は夜中に何回も目が覚めていて苦しいから呼吸がとまって目が覚めている、そして血圧が逆にあがっているのです。つまり血管を攻撃しているような状態になります。若い方中心に無呼吸症候群、大動脈乖離を起こしているという事がわかってきましたので注意してください。さて緊急手術が間に合ったら全員助かる、そうではありません10人に1人は死にます。緊急手術の死亡率は日本の成績で10%、日本は全世界で一番良い10%の死亡率です。天皇陛下が受けた冠動脈バイパス手術の死亡率は0.7%で10倍以上難易度が高い。なぜかと言いますと元々患者さんは瀕死の重症の状態で来るわけで手術は7時間も8時間もへたすると10時間、15時間かかってしまいます。この手術は患者さんの脳を守るために体温を冷やす20度近くまで冷やす。元に戻すにも時間をかけてやらなければならないので長時間の手術になります。長時間の手術をすれば当然臓器が影響されて臓器が障害を起こして脳の異常で脳梗塞、出血が止まらなくて出血死、腎臓がダメになって腎

不全で透析そういった合併症が次々と起こって来るので10%という高い死亡率になっています。このままではいかんという事で、30年前までの研究データを参考にチームを組み研究しLess Invasive Quick Replacement (LIQR)と呼びこの手術を開発して、これがアメリカ胸部学会で認められました。80歳以上の連続17症例のA型大動脈解離、急性大動脈解離を合併症0で全員救命できたという注目された手術になりました。手術時間を見ると10時間近くかかっていた手術が2時間20分で終わるという新しい手術、ヒントを言いますとあまり冷やさなくてもできるという事です。次に私は心臓外科医が誰もが嫌がる大動脈瘤にチャレンジしました。大動脈瘤というのは大動脈乖離と違って急激にできるのではなく徐々にできるので非常に高齢者に多いです。大きな大動脈瘤があると近くに気管という空気の通り道がありその裏に食道という食べ物の通り道があります。高齢者の方に大動脈瘤です、破裂したら死にますよと言うともう年だから破裂してコロっと死ぬるならそのほうが良いとおっしゃるのですが、必ずしもそうではなくなぜなら気管や食道が近くにあるので、破裂しかかってくると気管を押しつぶしてしまってもものすごい呼吸困難になります。食道を圧迫してしまうので食べ物が戻ってしまう、そうなるといよいよ苦しくなって先生やっぱり手術してくださいと言ってくるのですがそういった症状がとりにくくなってリスクも高くなる、見つけたら早めに手術をしてあげたほうが良いと考えます。へたすると15時間ぐらいかかる大手術で手術をした結果植物人間になるケースが多いです。心臓外科のだれもが嫌がる手術です。新しいスタイルの人工血管を日本大学と広島大学の共同研究で開発しました。それがオープンス Tent人工血管です。



人工血管の中にナイチナールという形状記憶合金が内蔵され、傘の柄のようなものが付けてありパラシュートのようにたたんでいます。それを動脈瘤の中にトンネルを入れるようにネジ込んで短時間で終わるはずだという手術です。80歳以上の24症例全員連続救命しました。10～15時間かかる手術を2時間半で終えることが可能になりました。私は日本全国でこの手術方法をレクチャーして中堅の心臓外科医の方々は地方でもこの手術をしています。急性大動脈瘤の確実な予防はなく、高齢な方に多く症状がなくドンドン大きくなっていくので、症状が出た時にはもう破裂しかかっていると思った方が良いです。早期発見が重要で定期検診を受けましょう。ではどういう症状が出てくるかと言いますと動脈瘤が大きくなりますと反回神経という大切な神経を動脈瘤が圧迫してその神経が麻痺します。そうすると声が枯れます。よく耳鼻科に声がかれると言って相談し検査をすると動脈瘤ではないかと言って我々に照会があることが多いので医師にかかりましょう。血痰が出て動脈瘤があると3日以内に緊急手術しないと死亡します。多くの場合は胃癌だとか大腸癌で入院して検査をすると動脈瘤があると見つかるケースが多いです。症状がほとんどないので是非とも検診を受けて動脈瘤がないかある程度の年齢になればやらなければならないと思います。ご家族でも心配な方がいらっしゃいましたら大川社長にご相談いただければ僕の方にご紹介いただければと思いますので、みんなで家族を助けていきたいと思っています。