

Koriyama West Weekly Report



第21回例会
No.2794

会長/鈴木 茂 幹事/滝田 吉宏 クラブ広報委員長/濱尾 博文
会報・雑誌小委員長/濱尾 博文 会報・雑誌小委員会副委員長/石橋 理
事務局/〒963-8001 郡山市大町1-2-17 大ービル1階 ☎024-923-0847
例会日/水曜日12:30～13:30 例会場/記憶の森 郡山市山崎305-10

会員卓話「消化から体を考える」 柿沼 雄二氏

ロータリーソング「我らの生業」斉唱
四つのテスト唱和 鈴木 茂会長挨拶

皆さん今日は。本日もご参集頂き有難うございます。先週、大和田 新さんから大変貴重なお話を頂きました。私は個人的に自閉症協会の会員をしていて寄付や支援を行っていますので、実際の現場を見るため、「日本で一番大切にしたい会社」クラブに伺いたいと思いました。

先日、相続事業継承の事業所向けの勉強会に行ってきました。前はホールディングス関連のお話が多く、大手銀行が主導した大失敗例や、サントリーホールディングスの成功例等、そういったものをご案内頂いて学んで参りました。相続事業継承は、税制上のメリットだけを考え、人との関係を全く無視した方策をとる事が、失敗する原因であると思います。

ロータリーの地区のイベントは前半が大変多かったのですが、後半はIMはありますが少し余裕が出てくると思いますので、私は会員増強に集中したいと思います。本日は体験入会オブザーバーとして、(有)桑原造園 代表取締役 桑原正浩氏をお招き致しました。是非ご入会をお願いします。

12月結婚・誕生祝
【結婚祝】 氏家勇一 H10.12.20
今泉雄二 H28.12.8
【誕生祝】 柳沼克彦 S31.12.12
滝田吉宏 S44.1.31
鈴木厚志 S56.12.1

米山記念奨学会表彰

石田 弘会員 米山功労者5回
地区大会表彰(2023～24)

感謝状

中央分区分会補佐 高橋金一会員

米山功労者

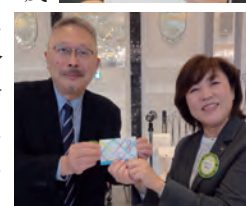
七海正克会員 メジャードナー(米山功労者13回)

鈴木功一会員 新ボールハリスフェロー



新会員入会者数上位クラブ第4位 ロータリー賞 郡山西RC
出席報告 今泉雄二出席小委員長
会員数39名 出席者数21名 欠席者数18名 出席率53.85% 前回出席率66.67% オブザーバー 桑原正浩氏
ニコニコBOX報告 阿部治江ニコニコBOX委員

滝田幹事 桑原さんようこそ。仲間になる事を楽しみにお待ちしております。伊東会員 孫のお宮参りに行ってきました。大宮の水川神社凄い人でした。乾会員・高橋(金)会員・満井会員・関根会員 柿沼さんの卓話楽しみです。民報サロンでお世話になりました。鈴木 茂会長 柿沼さん本日宜しくお願いします。阿部会員 石田会員 今泉(雄)会員 遠藤(雄)会員 柿沼会員 金田会員 佐藤会員 嶋原会員 鈴木(功)会員 七海会員 丹生会員 緑川会員 柳沼会員



今週のニコニコ大賞 柿沼雄二会員
会員卓話「消化から体を考える」

柿沼雄二氏

本日は卓話の役割をどうもありがとうございます。本日は皆様へ改めて健康への興味・関心を感じて頂く機会にするため、消化管を導入としまして、科学と文化の両面から考察していきます。更に早期発見のためには健診・ドックが大事である事、今日からできる施策と、私の勤めている南東北病院についてご紹介いたします。



人生100年時代、主として60歳以降、これからの人生を輝かせるための、心かけや取り組みについて、日常的にできることから、医学的・科学的な視点を背景に、ご提案していきます。

柿沼雄二

福島県立医科大学・旧第二外科講座出身
昭和38年11月1日生 祝・還暦!!



須賀川市生まれ。現在、郡山市内在住。はじめ、大学は文学部へ。教員免許取得。医師になりたいと思い、文学部卒業後に医学部へ。福島県立医科大学の外科に入学。外科専門医。医学博士。これまで、聖総合病院や国立山形病院などに勤務。福島県大同会第一回奨励賞、医局忘年会最優秀個人賞。2022年4月、総合南東北病院に転職。父は、元・高校英語教師。趣味は、読書や音楽・絵画鑑賞や、随筆執筆や巨人応援。

治療医学

予防医学

これまでは、病気になってから治す「治療医学」が主流であった。これから、病気を未然に防ぐ「予防医学」が主流になる。

「予防医学」の理念と実践が大事

そのために、「健康診断・人間ドック」が大事

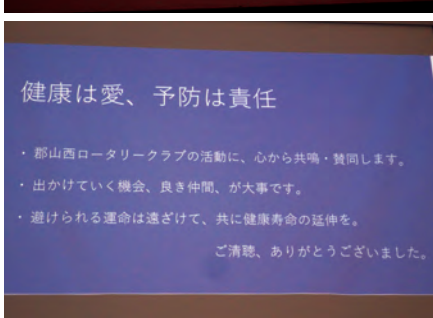
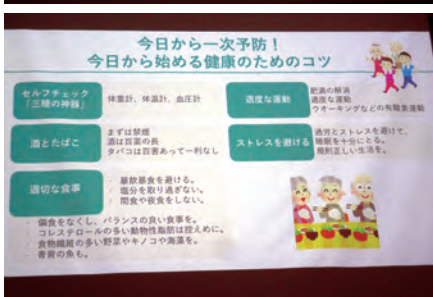
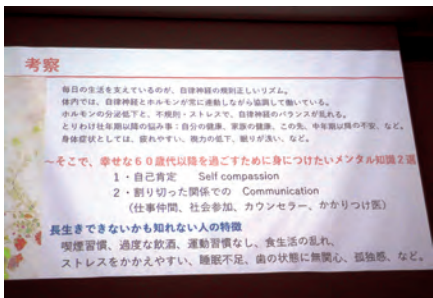
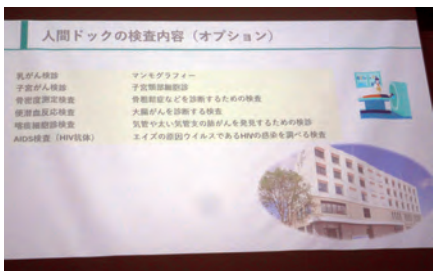
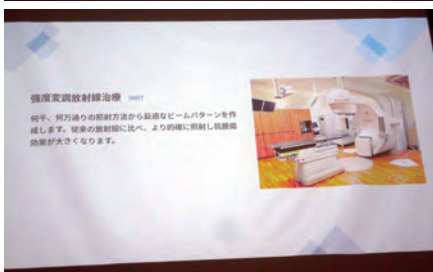
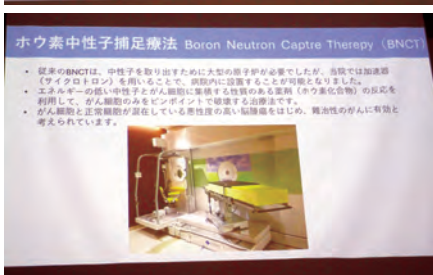
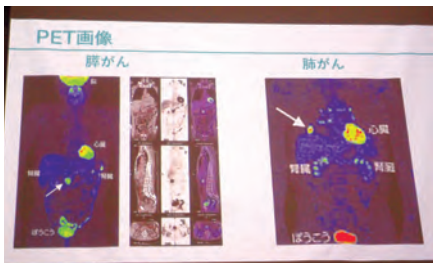
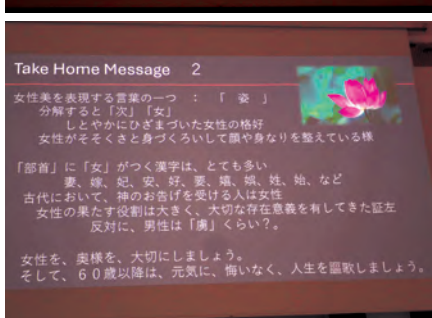
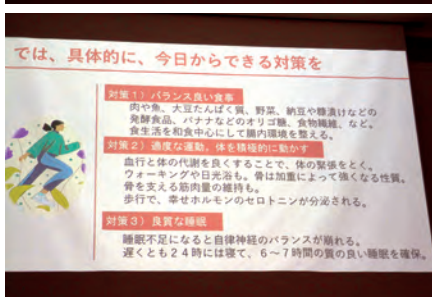
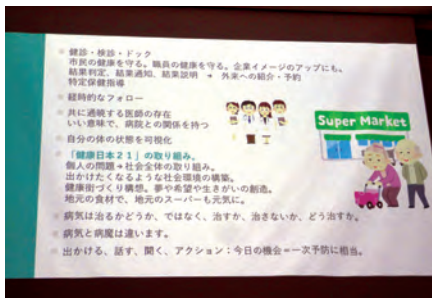
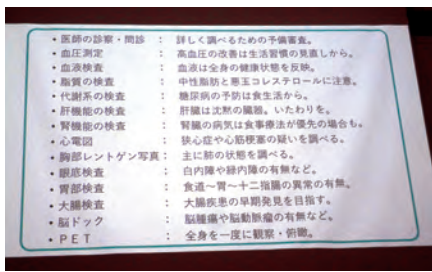
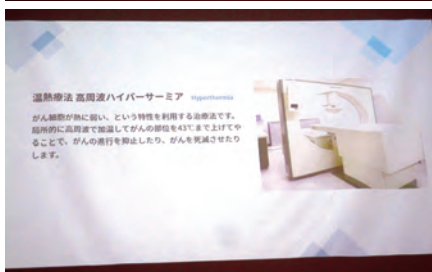
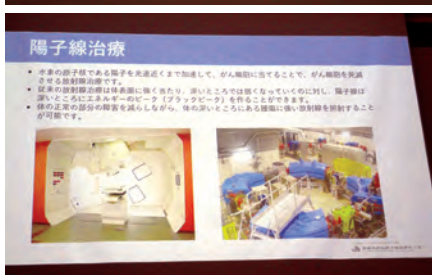
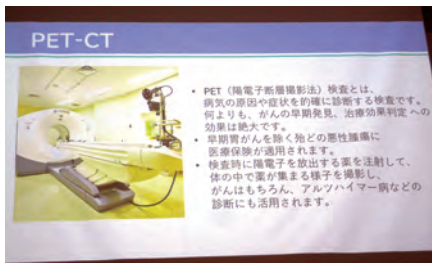
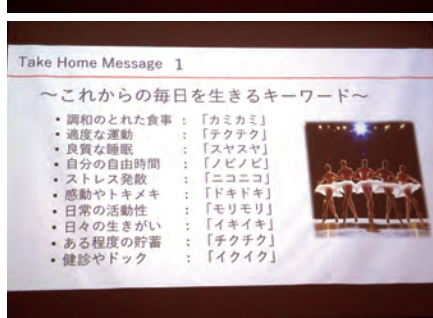
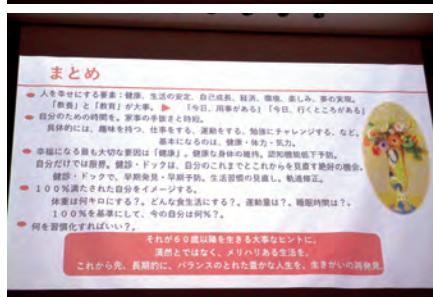
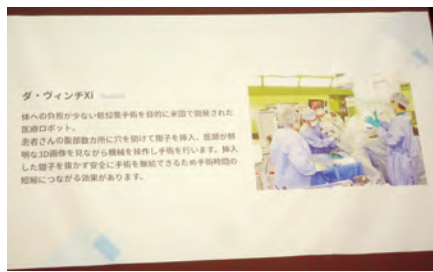
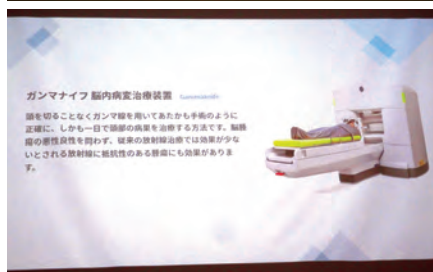
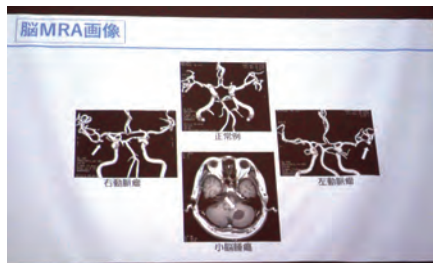
仕事で大事。それで、自分のことが優先順位の後回しになっていませんか。

はじめに、今さら、食べたものが、体の中で、今、どうなっている。これからどうなっていくか。そこを一緒に考えます。

食べるという行為は、日常の文化とも密着。食を通じて、体を知ることから始まります。「消化」から「体」を考えます。「健康」について考えていきましょう。

身体を知ること

自分を知ること



医学は、科学であると同時に人間学そのもの

我々を人間たらしめる三要素は、衣・食・住。
このうち、病状と直接できる分野として「食」、
自分にも、家族にも、患者さんにも関わること。
食の重要性、大切さ、深み、面白さ、を再考。
食事＝基本的欲求。外界と他者とのつながり。

食
住

消化器には、腸や胃腸が多い。

ことわざ 噛んで食める 肝を冷やす 腸の悪い 心肝を冷やす 冷や飯を食わせる

食道1

25cmほどの管。
気管の後ろを通過して下行。
胸部には心臓と肺など、常に動き続けなくては
いけない大きな重要臓器がある。
いわば消化管の居場所がない。
一気 swallow へと下る。
食道は、滑りやすい構造。収縮と弛緩の運動。
固体であれば、約30秒から60秒。
液体であれば、1秒から6秒ほどで胃に入る。

コラム

五臓六腑
胃も、この六腑の一つ。
「胃」：大腸「胃」という意味。
「胃」：からだを表す「胃」をつけたもの。
「胃」という場所も、食べ物が出入りする 体の中の町。

ことわざ 腹に落ちる
楽しい飲み会！「腹に落ちる」
楽しい食事！、楽しくない人との飲み！
酔えない、納得できない、合点がいらない「腹に落ちない」

小腸1

「十二指腸」
胃から来た胃液と
肝臓・膵臓から来た膵液が開口。
食べ物の消化・吸収を始める。
消化の中継点の役割。

肛門

肛門には、内肛門括約筋と外肛門括約筋がある。
これら筋肉の働きで排便管理。
トイレに行きたくないので、・・・
と我慢して
行きたくなるとも！
大腸は精神の窓でもある。
感情の影響を受ける面がある。

ことわざ 「腹の悪い」

快食・快便は、健康のパロメーターである。
快食・快便・快便：どれか一つ欠けただけでも人間はダメ。



内容のまとめ

#消化管という偉大なくみ
#消化・吸収の妙
#「噛む」と「飲む」ことの意義
#生命維持・交流・文化
#快食の重要性、発見・治療

ことわざ 「噛んで食める」「腹をわって話す」
「息をのむ」「声源ともに下る」



口から肛門までの経路

「消化」という機能が健康の重要なテーマ。文化とも密接な関係を持つ。
口から入った食物の経路、通過、排泄。
関わる臓器と役割、発生する疾患。
食事の持つ意味。
消化管の役割：医学的、文化的。

栄養摂取。親交も深める。（食料を愛で、季節感を味わう）
消化器には、腸や胃腸が多い。

ことわざ 噛んで食める 肝を冷やす 腸の悪い 心肝を冷やす 冷や飯を食わせる

食道2

3箇所の「くびれ」（生理的狭窄部）が、がんの好発部位。

食道の主な原因
強いアルコール 熱い食べもの 喫煙

ことわざ 喉元すげれば熱さ忘る

胃2

胃酸には塩酸。胃の中は強い酸性。
外から侵入してきた細菌は殺菌。
胃が消化された食べ物は、胃壁の内面を覆っている粘液のため。
塩酸を中和。

胃酸の分泌は、胃酸分泌細胞によって行われる。
胃酸分泌細胞は、胃酸分泌細胞によって行われる。
胃酸分泌細胞は、胃酸分泌細胞によって行われる。

胃潰瘍発症のメカニズム
潰瘍の3大合併症：出血、狭窄、穿孔

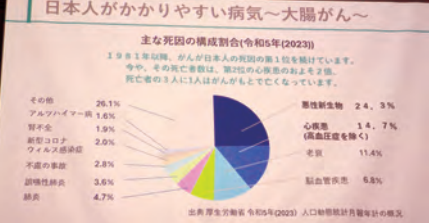
小腸2

「空腸・回腸」
栄養吸収のメインステージ。
体内で最も長い腸。
6〜7メートル。
食べ物の消化・吸収を始める。
消化の中継点の役割。

消化管は生命を維持するために不可欠な栄養を体内にとりこむ重要な働き

健全な精神 正しい生活習慣 定期的な検査

胃がん、がんになったとしても、胃がんのリスクを減らすこと。
すなわち、十分な栄養を摂ることで、がんに対する抵抗力を高めることが大事。
胃がんは、がんになったとしても、胃がんのリスクを減らすこと。
すなわち、十分な栄養を摂ることで、がんに対する抵抗力を高めることが大事。



大腸がんの症状

早期の段階では症状は起こりにくい。
進行すると、血便（便に血が混じる）、
下血（便の表面に血液が付着）、出血、
便秘、下痢、腹痛、排便時の痛み、
便・便血が細くなる。
排便感、便が残っている感じがする。
腹痛、オナガが張る感じがする。
腹痛、体重減少、貧血症状、など。

口から食道まで

「口」
多くのものを食べ入れる場所。
飲食可能かチェックする関門。
歯と舌による咀嚼で、消化しやすい形に変える。

「ものを噛む」
唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形に変える。
表面積を増やして消化酵素の作用を受け入れやすくする。

ことわざ 噛んで食める 砂を噛む 喉から手が出る 口が肥える 舌を巻く

胃1

「胃」は消化の中心臓器。
2大消化作用は、胃分泌と蠕動運動。
2〜4時間で、粥状にされる。
食物を消化し消化の準備をする
「消化管の一次消化工場」

胃には吸収する機能は殆どないが、
アルコールだけは胃から吸収される。
アルコールが赤くなる＝アルコール吸収の反応。
食前酒の効用。早期の気分転換。

胃3

食後は副交感神経が優位。胃への血流が多くなる。
午後の授業や年長の研究は眠くなる。
やはり、食後をとり、胃のリズムを整えることは重要。

反対に注意点は・・・
過食、早食い、大酒飲み、喫煙、塩分の多い食事、など。
胃がん発生の危険度を高める。
注意！：伝統的な「男らしさ」の価値観？

この先、胃は、
十二指腸での消化具合に合わせて、一時的に貯蔵し、
食べものを十二指腸に送り出す。

大腸から肛門

大腸は、残りカスの最終ステージ。
直腸は小腸の2倍。
長さ：1.6mほど。
水分を吸収して糞便を形成する場所。
細菌が多数生息。
外から侵入してくる菌の侵入を防ぐ。
免疫に関わる機能を有する。
大便として排泄されるまで、食後約2〜72時間とされている。

腸「はらわた」：人の心や性格
ことわざ 「腹をくくる」「腹をわる」

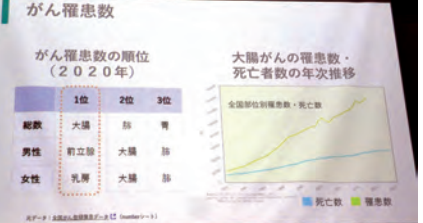
世界の食をめぐる話

「パン」=bread、「生計」の意味も。
[bread winner] 一家の養育者
[on the bread line] 失業者の列

フランス「パン」はパンがある！
ドイツ「パン」はパンに力！
ロシア「パン」はパンに力！
ロシア「パン」はパンに力！
ロシア「パン」はパンに力！

胃カメラ（上部消化管内視鏡）検査の様子

胃カメラ検査の様子。



大腸がんの発生要因

生活習慣と関係があると考えられている。
食生活の欧米化が原因。
赤肉や加工肉などの摂取も関係。
喫煙、喫煙により発生する危険性も高まる。
特に、喫煙の有害さは甚大。
肥満の過剰な脂肪の蓄積も関係。
腸内環境の悪化も関係があると考えられる。
家族性大腸腺腫症などの遺伝性リスク。
下血は、痔でみられる。痔だとばかり思っていておくくと、実は進行がんになって見つかることも。

早期発見・早期治療

大腸がんは、他のがんと大きく違う点は、
早期に発見して、早期に治療すれば、高い確率で「治る」という点。
早期に発見すれば、治療も軽くて済む。
ただし、大腸がんは、早期の段階では、ほとんど症状がない。
よって、健診・検診が大事。

年に一回の健診を、問診・診察と便の検査。
日常的に、予防としては、
食生活の見直し、排便管理、禁煙、飲酒量と運動にケアを。

女性には、子宮と卵巣と乳房があり、それゆえに特有の疾患にもなってしまうという面が。

月経困難症、月経前症候群、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮頸がん、子宮体がん
卵巣腫瘍、卵巣嚢腫、卵巣がん
乳がん、乳癌、乳房腫瘍、乳房がん
甲状腺がん、甲状腺腫瘍、甲状腺癌

背景～疾病構造の変化～

背景となるのは、疾病構造の変化。
予防すべき疾患は、時代によって変化した。
予防すべき疾患は、時代によって変化した。
予防すべき疾患は、時代によって変化した。

一次予防

健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。
健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。
健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。

健康診断の考え方

健康診断は、ご自身では気づかない方々でも、
本日の健康状態を知るために、毎年受診することが勧められている。
多くの職場でも受診が義務付けられている。
厚生労働省の指導：「症状がなくても健康診断を受けて早く見つめよう」
「すでに症状がある場合は、早めに外来受診を」

健康診断を受ける意味と、結果を生かして健康な生活を送るコツを引き続き、ご説明いたします。

健康診断を受ける意味と、結果を生かして健康な生活を送るコツを引き続き、ご説明いたします。

血圧測定

血圧測定
最高血圧 130 mmHg未満
最低血圧 85 mmHg未満
高血圧の状態で、血圧が下がったり、
脳梗塞や脳出血、心臓病など、生命を脅かす重大な疾患の原因に。
動脈硬化、塩分の取り過ぎ、肥満、ストレス、遺伝、などが原因。
生活習慣が影響している場合、
食事の見直し、摂取カロリーの見直し、塩分摂取量の見直し。
塩分摂取量を減らしましょう。
1日10g以下が目安。塩・小さじ1杯約6g。味噌ラーメン約6g。

画像診断～多くの検査機器から多くの疾患がわかる～

腹部超音波検査
肝臓、脾臓、膵臓、腎臓、胆嚢、胆管、子宮、卵巣、
肝臓、脾臓、膵臓、腎臓、胆嚢、胆管、子宮、卵巣、
肝臓、脾臓、膵臓、腎臓、胆嚢、胆管、子宮、卵巣、

さあ、健診（検診）を受けましょう！

予防
禁煙、節度ある飲酒。
バランスの良い食事。食物繊維。
身体活動、運動。
排便管理。適正な体重。

健診（検診）
男女ともに、40歳以上は、
年に一回の検診を。
問診と便潜血検査。
「重要機軸」となった場合、
大腸内視鏡検査を。
（健診がある場合は、検診を待たずに
医師相談受診を。）

男性がかりやすい病気

尿石症、胆石症、腎臓病、十二指腸潰瘍、胆管結石
心臓病、急性心筋梗塞
前立腺がん、大動脈硬化、肺がん、胃がん、咽頭がん
前立腺肥大、前立腺炎
高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常症、高脂血症、肝機能障害
男性更年期障害、加齢性性腺機能低下症
クラインフェルター症候群

～男女差が生じる要因～
喫煙の有無や飲酒量などの生活習慣
基礎代謝や免疫反応などの身体の機能の違い

改めて「予防医学」とは

病気にかかることを予防すること。
病気にかかる前に予防すること。
病気にかかる前に予防すること。
病気にかかる前に予防すること。

二次予防 ～早期発見 早期治療～

健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。
健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。
健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。

健康診断を受けて早期発見

健康診断を受けて早期発見。
健康診断を受けて早期発見。
健康診断を受けて早期発見。

健康診断を受ける意味と、結果を生かして健康な生活を送るコツを引き続き、ご説明いたします。

健康診断を受ける意味と、結果を生かして健康な生活を送るコツを引き続き、ご説明いたします。

採血

検査項目
血液検査
血糖検査
脂質検査
肝臓検査
腎臓検査
甲状腺検査
ホルモン検査
アレルギー検査

内視鏡検査（健診センター内 内視鏡室）

内視鏡検査の様子。

女性のかたが、かかりやすい病気

20代～30代で気を付けたい病気
1. 月経障害の病気
2. 月経痛の病気
3. 乳がん・子宮がん・卵巣がん
40代～50代で気を付けたい病気
1. 乳がん・子宮がん・卵巣がん
2. 更年期障害

60代以降で気を付けたい病気
1. がん
2. 更年期障害
3. 骨粗鬆症
4. 生活習慣病

体の健康を つまみは かくさる

健康・ドックを受けることが重要！
病気になりにくい身体を作る。
たとえ病気になっても、
早く見つけて、早く治療。
「予防医学」が重要。
予防医学には、一次予防、二次予防、三次予防があり、
健診・ドックは、このうちの、二次予防にあたる。

予防医学の種類

予防医学には、一次予防、二次予防、三次予防がある

一次予防
健康増進、生活習慣の見直し・改善、疾病予防のこと。

二次予防
早期発見、早期治療。

三次予防
病後の機能回復。

三次予防 ～病後の機能回復～

病後の機能回復。
病後の機能回復。
病後の機能回復。

健康診断・ドックの実施

健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。

健康診断・ドックの実施

健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。

健康診断・ドックの実施

健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。

健康診断・ドックの実施

健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。
健康診断・ドックの実施。