

Koriyama West Weekly Report



Rotary

第31回例会
No.2804

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

ゲスト卓話 じんキッズクリニック 院長 酒井 多喜夫氏 副院長 酒井 信子氏

開会点鐘 国歌斉唱 ロータリーソング斉唱「奉仕の理想」
四つのテスト唱和 鈴木 茂会長挨拶

皆様こんにちは。本日のゲストの酒井院長ご夫妻とはご縁が長く、酒井先生の一番下のお嬢さんと私の長女が、金田会員のエンポリウム幼稚園から、ザベリオの小・中とずっと一緒に、信子先生とは同学年という事もあり、公私に渡るお付き合いをずっとさせて頂いています。先ず、信子先生には「孫守」について、多喜夫先生には「今まさに体に起こっている危機」について、貴重なお話が聴けると思いますので、皆様楽しみにして下さい。宜しくお願いします。

3月結婚・誕生祝 星 千春親睦活動委員長〈結婚祝〉石田 弘会員 S45.3.29 金田岩光会員 H18.3.12 関根英樹 H3.3.3 坪井道子 H19.3.16 〈誕生祝〉嶋原健太郎 S52.3.22 樽川 啓 S44.3.21

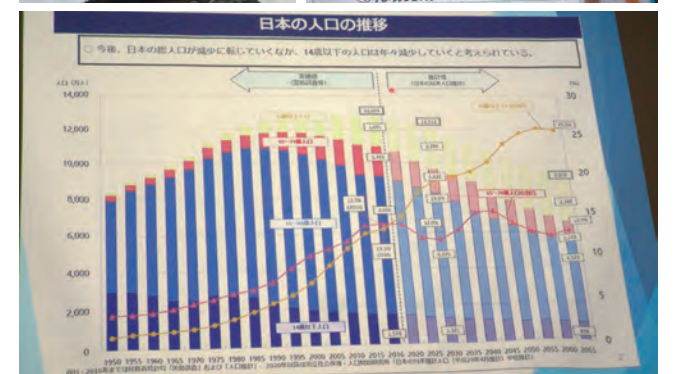
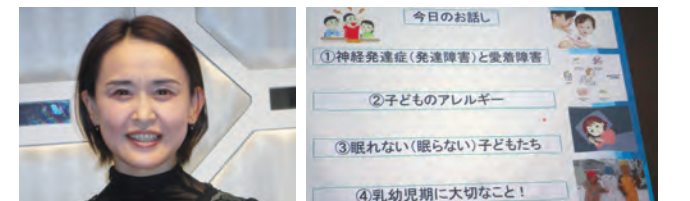
出席報告 今泉雄二出席委員長
会員数 40 名 出席者数 23 名 欠席者数 17 名 出席率 57.5% 前回出席率 72.5%
他クラブ出席者 3/2 (田)地区チーム研修セミナー 高橋金一会員 宮本 孝会員 森尾和衛会員 鈴木功一会員

ニコニコBOX報告 阿部治江ニコニコBOX委員
伊東孝弥会員 寒いですね～！早く暖かくなってほしいです。今年の桜の開花予想 4/3 頃の様です。高橋金一会員 申し訳ございません。早退です。関根英樹会員 お花有難うございました。「私から」と言って渡したら喜んでました。酒井様の卓話楽しみです。佐藤克敏会員 酒井先生、父が大変お世話になりました。鈴木 茂会長 酒井



先生ご夫妻ようこそ！！鈴木淳弥会員 酒井先生卓話宜しくお願いします。高橋晋也会員 卓話楽しみにしています。滝田吉宏幹事 本日は宜しくお願いします。星千春会員 年齢的に体の事気になっています。お話楽しみにしています。森尾和衛会員 孫がお世話になっています。阿部治江会員 石田 弘会員 乾 敦史会員 今泉雄二会員 遠藤雄一会員 金田岩光会員 嶋原健太郎会員 鈴木功一会員 丹生修一郎会員 宮本 孝会員 柳沼克彦会員 今週のニコニコ大賞 関根英樹会員

ゲスト卓話 じんキッズクリニック 副院長 酒井信子氏



生活習慣病と排尿障害・EDについて

・

じんキッズクリニック
酒井 多喜夫

メタボリック症候群(生活習慣病)

腹部肥満(内臓脂肪蓄積)とインスリン抵抗性という共通の病態を基盤に、高血圧、脂質異常、高血糖が重積し、虚血性心疾患や脳血管障害の発症が増大する疾患

腹囲が男性で85cm以上、女性では90cm以上で

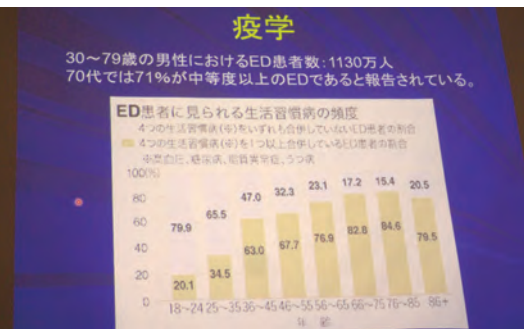
- ・ 収縮期血圧が130mmHg以上 且つ又は拡張期血圧85mmHg以上
- ・ 空腹時の血糖値が110mg/dl以上
- ・ 中性脂肪値が150mg/dl以上 且つ又は 善玉コレステロール値が40mg/dl未満

以上の基準のうちで、1つ以上認定された場合に、**メタボリックシンドローム**という診断がなされる。

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などのメタボリック症候群の危険因子が多いほどLUTSスコアも高い。(Eur Urol 2008)
- ・福井県の検診受診者の疫学調査 排尿障害(LUTS)とメタボリック症候群には多くの共通リスクあり。
- ・IPSSの昼間頻尿、夜間頻尿スコアが高くなるにつれ高血圧の合併頻度が高くなる。
- ・メタボリック症候群の一座候として排尿障害が示唆される。
- ・メタボリック症候群が過活動膀胱に深く関連している。
- ・メタボリック症候群の構成要素数が増えたと夜間頻尿のリスクは増大する。

↓

各種排尿障害は下部尿路疾患という側面だけでなく全身疾患の一部分症状であるという病態の側面が明らかになってきた。



動脈径比較

EDは動脈硬化で生じる最初の血管病

動脈径	ED	正常動脈	冠動脈	冠動脈	冠動脈	冠動脈
動脈径	1～2mm	3～4mm	5～7mm	5～7mm	5～7mm	5～7mm

EDは循環器疾患、脳血管障害の予兆

陰茎動脈の障害が最も早く現れる!!

資料提供: 東北大学大学院 花澤陽一教授

泌尿器科領域で排尿障害を来す疾患

- ・前立腺肥大症
- ・過活動膀胱
- ・LUTS(下部尿路症状)
- ・前立腺炎
- ・前立腺癌
- ・膀胱炎
- ・間質性膀胱炎
- ・膀胱癌
- ・膀胱結石
- ・膀胱憩室
- ・尿道炎
- ・尿道狭窄 etc

メタボリックドミノ

ED(勃起障害)

性交に十分な勃起を得られず、維持することが出来ない状態。

EDの原因

- ・勃起は神経系と血管系が正常に働くことにより起こる。そのどちらか、あるいは両方に障害が起きることがEDの主な原因と言われている。
- ・かつて言われてきたような加齢や精神的なのも原因の一部だが、高血圧症とか高脂血症、さらには糖尿病など、生活習慣に関係する病気が原因となることもわかってきた。逆に言うとEDの症状から基礎的な病気が見つかることもある。

リスクファクター

- ・加齢
- ・喫煙
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・肥満および運動不足
- ・うつ病
- ・下部尿路症状(LUTS)
- ・前立腺肥大症(BPH)
- ・薬剤

見過ごされている病のサイン

狭心症患者(3000人)

49% (1479人) → ED

そのうち67%にあたる999例が狭心症発症前にすでにED

EDから狭心症発症まで平均39カ月

まとめ

- ・排尿困難も生活習慣病の一部と捉えられるようになってきた。
- ・メタボリック症候群の予防をはじめとする生活習慣の節制と内科的全身管理が排尿障害、EDの予防になる。
- ・EDは循環器疾患、脳血管障害の予兆。

【自己紹介】

令和5年

山形出身 父は元警察官 母は専業主婦 姉と弟との3人兄弟の真ん中 小中学校で4回の転校を経験 小中学校でもバレーボール 高校ではサッカー、大学では剣道部(沖縄玄制流空手)

JJ☆Singers

【経歴など】

平成11年3月 福島県立医科大学医学部 卒業
平成11年7月 結婚(24歳)
平成13年4月 福島県立医科大学大学院 入学(内科系・小児科学専攻)
平成16年9月 日本小児科学会 認定医試験合格
平成17年3月 大学院 卒業(博士号取得) このとき、長男を妊娠7ヶ月
平成23年3月 東日本大震災(長女7歳 長男5歳 次男4歳 次女1歳)
平成23年10月 寿泉堂総合病院小児科に異動(金津から郡山市への通勤)
平成28年(2016年)10月 じんキッズクリニック開業

透析スタッフ 25名
外来スタッフ 14名
医師 3名 総勢42名

バレーボール、ネオホッケー、ゴスペル、スタンドグラス教室、ホットヨガが趣味です。

日本小児科学会小児科専門医
日本腎臓学会腎臓専門医
地域総合小児医療認定医
郡山医師会理事
福島県小児科医会理事
日本乳幼児精神保健学会理事

クリニックでの取り組み

にこにこスキンケア教室
にこにこごはん教室
季刊誌「にこにこ」
R5年10月
パパのタッチケア教室

R5年11月 タッチケア教室

タッチケア教室のお知らせ

タッチケアでは、各乳児1名1名に対して
お母さん1名を招き、お母さん1名と
心の繋がりをもつ、とても大切な
一時的タッチケア活動をおこないます。

タッチケアの目的

- お母さん
お父さん
お兄さん
- お母さん
お父さん
お兄さん
- お母さん
お父さん
お兄さん

第1回タッチケア教室

日時：11月12日（木）13:00～13:30
場所：1階大ホール
対象：乳児1名1名
お母さん1名
お父さん1名
お兄さん1名

[illegible]

特別支援學級の児童生徒数・学校数の推移 (各年度5月1日現在)

年度	知的障害	肢体不自由	病弱	言語障害	発達障害	自閉症・情緒障害	合計
H22	145,431						145,431
H23	155,255						155,255
H24	164,428						164,428
H25	174,883						174,883
H26	187,100						187,100
H27	201,493						201,493
H28	218,127						218,127
H29	236,123						236,123
H30	256,021						256,021
R1	278,349						278,349
R2	302,473						302,473

	知的障害	肢体不自由	病弱・身体虚弱	病弱	難聴	言語障害	自閉症・情緒障害	計
学級数	29,152	3,150	2,518	537	1,294	767	35,377	54,555
在籍者数	138,232	4,685	4,312	543	1,965	1,495	153,141	302,473

(出典)学校基本統計

小中学生の8.8%に発達障害の可能性

文科省調査

発達障害の可能性がある児童生徒	
小学生	10.4%
中学生	5.6%
高校生	2.2%

(出所) 2022年の文部科学省調査

増加の背景には発達障害への認知の広がりがあるとみられ、個性に応じた支援策の充実が課題になる。

愛着（アタッチメント）とは

イギリスの精神科医ボウルビィが提唱した概念で

「特定の人と結ぶ情緒的なきずな」のことです。

成長の過程で周りの人との関わりを通じて獲得していくもの

→母親などを無条件に信用する能力 安全 基地の存在
何があっても、母親に助けられてもらえる経験を通じて
乳幼児は保護者の存在のもとで、いろいろな探検（試み）を
安心して行う
(Zeanah CH:Handbook of Infant Mental Health 3rd ed p.90-91)

安全基地機能：恐怖や不安から守ってくれる
(secure base)
「ネガティブな感情」から守ってくれる機能

安心基地機能：そこに行くとき落ち着く、ほっとする
(restful & relax base)
「ポジティブな感情」を生じさせる機能

探索基地機能：そこから離れても大丈夫で、離れて
(search base)
いったことを報告して認めてもらう

「分離」と「帰還」 子どもの自立にとって必要不可欠

愛着（アタッチメント）障害があると・・・

↓

神経発達症と似たような症状
（疑似自閉症 疑似ADHD）

ポイント2

マザーの分離—個体化過程

未分化期		4～6か月 分離—個体化期		負の破壊力を乗り越えられる！ 生きのびていく時期にとっても大事		
自閉期	共生期	分化期	練習期 (前)	(後)	再接近期	
					確立期 個体化	
0 か月	1 か月	4 か月	10 か月	15 か月	18 か月	
					24 か月	
						36 か月

母
子
母
子
母
子
母
子
母
子
母
子

母親との一体感 ⇨ 母親を安全基地にして探索 ⇨ 内的母親像の確立

この20年間で2倍に増えた子どもの食物アレルギー

2歳児の約16人に1人が食物アレルギーを持つ（2020年の全国調査結果）

増加の背景には、診断の精度が以前よりも上がったことで患者数が増えたと見られる可能性もあるかもしれませんが、食生活をはじめとした生活習慣の変化など未知な何らかの関わりがあると考えられる

食物アレルギーの原因物質

原因物質	割合
卵	17.1%
牛乳	13.2%
小麦	8.6%
大豆	7.0%
そば	3.5%
鶏卵	3.2%
果物	2.1%
その他	31.4%

※調査対象は2歳児と3歳児（乳幼児アレルギー調査）
（調査は2019年10月～2020年3月）

年齢別の食物アレルギーの原因物質

年齢	卵	牛乳	小麦	大豆	そば	鶏卵	果物	その他
0歳	15.0%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
1歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
2歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
3歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
4歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
5歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
6歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
7歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
8歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
9歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
10歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
11歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%
12歳	16.3%	11.4%	7.1%	7.7%	99%	2.0%	3.0%	5.8%

※調査対象は2歳児と3歳児（乳幼児アレルギー調査）
（調査は2019年10月～2020年3月）


[illegible]

【視力低下】 **子どもの視力低下に歯止めがかけられない。就学時の視力低下が深刻です！**

近年の視力低下の原因について専門家は、近視の予防につながると思われる屋外での活動が減少、スマホやタブレット端末でのゲームや動画視聴の機会が多くなった点を挙げる。

成長期に近くのものを見続けるなど食癖から眼膜までの「眼軸」の長さが伸びて近視になる！！

幼児期は目が育つ時期！！



全視力検査データ

睡眠覚醒リズムの乱れた5歳児が描いた三角形

■正しく描けた子



■正しく描けなかった子

地域社会の

3S & 3C

S : Super Special すごい！さすが！すばらしい！
S : Smile 笑顔 スマイル
S : Shining Support 輝く 支える (サポート)

C : Children 子どもたち！
C : Center どん真ん中！
C : Community 地域全体で！



この10年間で2倍以上に増えた子どもの花粉症


アレルギー性鼻炎ガイド（2021年版）によると、スギ花粉症をもっている子どもの割合は、0～4歳で3.8%、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%です。

特に5～9歳の有症率の増加は著しく、この約10年で2倍以上に増えています。

アトピーも含めアレルギー一歩ある者は、年々増加しているといわれています。厚生労働省の調査では全国民の3分の1が何らからのアレルギーに悩んでいるとの報告があります。

その原因については以下のようなものが考えられています。

1. アレルゲンの増加 →スギ花粉、ダニの増加（住環境の変化）
2. 食生活の変化 →食物の欧米化で、アレルギーとなるたんぱく質の摂取量の増加
3. 腸内環境 →免疫反応を強くする物質（菌の排泄物など）の増加
→Th1細胞とTh2細胞のバランスが崩れ、アレルギー反応を起こしやすい
4. 衛生仮説 →衛生物質の使用などで腸内細菌を減らしてしまつたため
→交感神経でアドレナリン分泌されTh1の働きを抑制し、Th2が過剰になる
5. 腸内細菌環境
6. ストレス



ブルーライトが子どもの睡眠に与える影響

ブルーライトとは？
人の目に届く光の中で、人間は可視光線に含められている可視光色の中で最も波長が短いエネルギーをもっている特徴があります。パソコン、スマートフォン、テレビなど、バックライトにLEDが使われている液晶画面から発生されます。

ブルーライトは睡眠に影響します。夜にブルーライトを浴びてしまうと体内時計の調節が乱れ、睡眠と覚醒のリズムが崩れます。その結果、寝不足、自律神経の乱れが生じて、体調不良になります。

子どもの場合、睡眠不足になると、身体と精神への影響があり、成長と発達の問題が発生する懸念があります。

夜にブルーライトによる光刺激を受けると、松果体でのメラトニン分泌が抑えられています。そして、睡眠リズムの乱れを引き起こします。

睡眠不足が人を太らせる

睡眠時間 食欲が増える
8時間 グレリン 14.9% 増加
5時間 レプチン 15.5% 減少

食欲を抑えるホルモン レプチン
食欲を増やすホルモン グレリン

睡眠不足で減る 睡眠不足で増える

① University of Illinois at Urbana-Champaign, Japan Food Research Institute, University of Illinois at Urbana-Champaign, and University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois, USA

The image shows two Japanese newspapers. On the left is the 'Shinshu Shimbun' (Shinshu Shimbun), and on the right is the 'Asahi Shimbun' (Asahi Shimbun). The 'Asahi Shimbun' has a large headline that reads 'デジタル教育で日本人が力になる' (Digital education will make Japanese people stronger). Below this headline, there is a photo of a group of people, possibly students and teachers, and a sub-headline '大規模な導入が実現' (Large-scale introduction is realized). The 'Shinshu Shimbun' has a headline that reads '教科書「紙」に回帰' (Textbooks return to paper). Below this headline, there is a photo of a person sitting at a desk, possibly a student, and a sub-headline '電子教科書の廃止' (Abolition of electronic textbooks). Both newspapers are displayed on a blue background.

3S

- [Smile]
- [Sincerity]
- [Safety]

3C

- [Compassion]
- [Calmly]
- [Cooperation]

笑顔で温かく対応します。
誠意をもって対応します。
安全に配慮します。

痛みを理解し思いやります。
穏やかに丁寧に対応します。
地域との連携を大切にします。




**じんきょく
クリニック**

（法人格取得、医療法人社制）



A portrait of a man with short, dark hair and glasses, wearing a black jacket over a dark shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a light-colored wall with a geometric pattern of white hexagons and rectangles.