



2018年11月 会報 厚木ワイズメンズクラブ 第170号

小松クラブ会長 明るく・楽しく・前向きに
 主 湘南・沖縄部部长 心を元気に きずなを深めあえるワイズをめざそう！
 東日本区理事 為せば、成る
 題 アジア太平洋地域会長 Action!
 国際会長 私たちは変えられる

厚木クラブホームページ：
<http://ys-atsugi.jimdo.com/>



9月例会報告

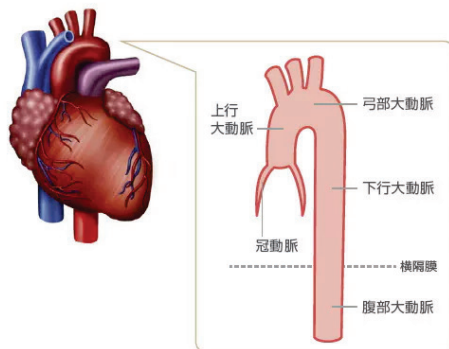
卓話 健康のこと

今日は健康談義です。厚木クラブの川口知幸さんの体験についてお話し頂きたいと思います。

こんばんは、今日は私の大動脈乖離体験を通じてこの経験をお話したいと思います。

私の病気は急性大動脈乖離です。大動脈というのは心臓から出ている血管で、上行大動脈、胸部下行大動脈、胸腹部大動脈があります。{図1}

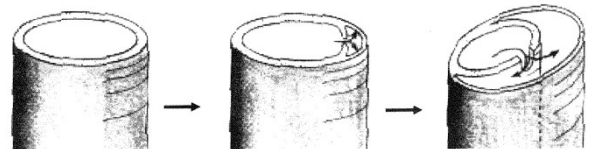
【図1】大動脈の模式図



私の場合は上行大動脈と腹部下行大動脈と胸腹部大動脈この3箇所が乖離いたしました。スタンフォード A型乖離と B型乖離があります。その違いは発症する部分にあります。A型の場合は人工血管でとにかえますがB型の場合は血圧を抑える薬でしばらく様子を見て手術するかどうかを決めます。

手術の場合は人工血管になります。手術の方法は人工心肺を使うのですが、私の場合は A型でしたので50cmの血管を切って人工血管に取り替えました。体の外側に人工心肺をつけて手術は行われます。

太さ10mm～20mmの血管を切って長さ50cmを人工血管に取り替えます。人工心肺循環を用いて体温を下げて少しの間心臓が止まっても大丈夫なようにして行います。普通は心臓が止まって5分するとダメなのですが、手術の場合は少しの間心臓が止まっても耐えられるようになっています。そして手術は無事に終わりました。自分では気付かないうちに終わっていました。



皆さんの場合も胸から背中にかけての痛みが出た場合はすぐ病院に行ってくださいCTやエコーで発見することができます。血圧の高い方はなりやすいので気をつけてください。また睡眠不足にも気をつけてください。遺伝的に伝播する場合がありますので家族の中で誰かがこの病気になった方は気をつけてください。

60歳を超えたら走ったり急激な運動はやめましょう。私の場合は水泳をやっている隣のコースの人に負けまいと頑張ったのが病気の原因だと認識しています。年寄りの冷や水はやめていただきたいと思っています。脚立から落ちたり血管に刺激を与えるようなことはいけませんし便秘も血圧が上がるのでよく

例会データ	10月	在籍会員	17人
会 員	11人	メイキャップ済み	人
ビジター	0人	出席率	65%
ゲ ス ト	6人	ロバ	
合 計	17人	*****	

ありません。

この病気には前兆がありません。突然、胸や背中に痛みが来ます。

私の場合には水泳中に突然腕が動かせなくなり、背中に痛みがきました。

水泳の先生がすぐに救急車を呼んでいただいたということです。

私はスキーにも行ったり階段をかけ上がったたりしていたのでそういうことも良くなかったのかなと思います。60歳を過ぎたら、血管が若い時ほど柔軟ではないと思ってください。体の急激な動きやひねりは弱った血管の損傷を進めてしまいます。



次に声帯の話をして。声帯を動かす神経は脳からのルートが左右で違います。片側は脳から直接行っていますが、片側は大動脈の下をぐるっと回ってから上に上がって声帯に来ています。手術後、私の片側の声帯が動かなくなり誤嚥の危険性や声が出ない状態になりました。声帯のリハビリの結果、声帯が動くようになりました。

色々な方がこの大動脈乖離にかかっている亡くなった方も生還された方もいます。ほとんど前兆がなく突然おこる病気で血管が割けていきます。乖離が始まるとほとんどの人が激痛を覚え、乖離が止まると痛みは消えますが症状を感じない患者も5%ぐらいいます。大動脈瘤が発生する場合があります。

発症状況はスタンフォードA型の場合が多いです。家族にこの病気にかかった人がいたら定期的なCT検査をした方が良いです。患者の年齢は70歳代が多いようで冬場に発症率が上がりますが発症すると61%が病院到着前に死亡します。

今日私が言いたいのは急な運動をしたり急に体をひねったりショックを与えるような動きをしないように気をつけてください。是非100歳まで長生きしてワイズの中で活躍をしていただきたいという願い

を込めて終わりにしますどうぞありがとうございました。

この後メンバー各人の健康法についてお話をしました。一例ではストレッチ体操、健康体操とカラオケ、食べ物とについて気を付けてます、スクワットしています、瞑想か朝晩のストレッチとスクワット、野菜を多く食べています、よく寝ています、ポリフェノール(赤ワイン)を飲みます等が報告されました。

横浜YMCAチャリティラン報告

「第21回横浜YMCAインターナショナル・チャリティラン」を終えて

障がいのある子どもたちを支援するために

10月20日、無事終了いたしました。久しぶりの秋晴れの中、開催にあたりスタッフ諸関係の皆様はもとよりチーム及びに運営、物品寄附スポンサーさんたちのご支援にて109チームの参加がありました。

チームはそれぞれ趣向を凝らした出で立ちで走り、黄色い声での声援が青空に響いていました。また、今年から仮装パフォーマンスコースが加わり。特にハロウィンの衣装を身に纏った「最年少合計三歳児(ゼロ歳時5人の親子10人)」チームと『はらぺこあおむし』仮装チームの2チームは特別賞をもらうほど可愛らしく、ほほえましくて拍手が鳴りやまなかったです。厚木クラブもチームスポンサーになり日本語学科の学生さんに走っていただきました。今後とも、タスキをつないでいく伝統あるチャリティランを心から祈念いたしまして報告いたします。

(佐藤 節子)



チャリティーランでは元気いっぱいの走者ともっと元気な大会実行委員長の佐藤節子部長のピストルの合図でとても楽しく過ごせました!

厚木クラブからは体調を崩しても来ていただいた

北村さんと3名で参加賞と各スポンサーからの賞品を当選者にお渡ししました。

厚木YMCAからはフィリピンから来ている以下の方々に代走していただきました。

KENNETH JONH PASCUA CABATO さん

REGACHO KRISTELLE JOY DELA CRUZ さん

ARGOSO EMIKO さん

JARED BRYCE CANLAS SANTOS さん

TAKAHASHI ANGELICA DANDIN さん

みなさんお疲れ様でした。



以上ご報告させていただきます。

(小松仲史)

厚木YMCA子ども食堂

今年度後半の子ども食堂のチラシです

横浜YMCA 厚木YMCA

みつかる、つながる、よくなっていく。

平成30年度厚木市市民協働提案事業

あつぎYMCA子ども食堂

10月から2月のおしらせ

10月7日(日) 体育館であそぼう! 17:30-19:00	12月8日(土) クリスマスの お祝い 12:00-15:00
1月20日(日) みんなで おもちつき 11:30-13:30	2月15日(金) 保育園のごはんを 食べてみよう 17:30-19:00

料金：子ども100円・おとな300円 どなたでもお越しください

あつぎYMCA子ども食堂は…
「食事」の提供にとどまらず、体育館やプールを利用した健康づくりや、留学生との国際交流体験などをとおして、子どもたちが安心して過ごし、社会にある様々な価値に触れつつ自らの可能性に気づき、伸ばせる居場所づくりをめざしています。
またひとり親などの孤立を防ぐために、保護者にとっても居場所となるよう、福祉専門職による女性の資格取得や就労などについて、寄り添い型の相談支援も行います。どなたでもお気軽にお越しください。

厚木YMCA 厚木市中町4-16-19 TEL046-223-1441

仮称「町田広域クラブ」設立準備会報告

第7回準備例会：

日時：10/17(水)18:30-20:30

会場：まちだ中央公民館調理室

出席者：18名（新クラブ会員予定者5名、Y'sホスト&ビジター13名）

1) 調理・食事・懇談：そうめん・サラダ菜・みょうが；巻き寿司・いなりすし・ピザ、ほか。

2) 新クラブ設立総会準備：

3) 設立総会に向けて

今までの準備会で決まったこと

名称：東京町田スマイリングワイズメンズクラブ

会費：2000円/月

入会金6000円は部が負担する

例会場所：まちだ中央公民館

活動内容：福祉、防災、歌声、音楽、介護カフェ、居場所づくり等

今後の日程

10/31 準備役員会 松香宅

11/18 設立総会、18:00~21:30 町田市民フォーラム4F講習室

12/8 町田YMCA市民クリスマス 17:30~20:00 原町田教会

幹事より一言

今月の健康談義。老いについて考えさせられました。長いこと働いていた体の皮膚、筋肉、臓器、血管、骨。損傷部分はある程度再生され、新しくなっていますが、全て元通りになるとは限りません。損傷度を下げ、再生度を上げる。それが長寿の秘訣かもしれません。不老長寿の薬はありませんが、活性化し、成長させる薬はあります。人は青年には戻れませんが、ワイズは青年期に戻る事ができます。

11月クラブ活動予定

11月11日 フレッシュセミナー

11月17日 第2回 部評議会

11月28日 本例会