



T O K Y O R O P P O N G I R O T A R Y C L U B

東京六本木ロータリークラブ



『エンジョイローター』

～Enjoy Rotary～

東京六本木ロータリークラブ会長

W E E K L Y R E P O R T

『夢をかたちに』

～ Make Dreams Real～
国際ロータリークラブ会長

発行日 2009年5月18日

No. 37



平成21年4月27日

卓話『死ぬまで元気に生きる』
東京六本木ロータリークラブ 会員
秋津 壽男 様



新型インフルエンザについて

鳥インフルエンザは全身疾患でエボラ出血熱なみ。

豚Fluはいつものソ連風邪の新型強力なもの。(実は夏の間、いつものインフルエンザも豚の体内ですごしている。)

1～2週間で世界中に広まるがおそらく大流行にはならないだろう。

本当の流行は11月から。

タミフル、リレンザは有効。

インフルエンザ検査ではA型陽性とでる。

その後検体を特殊な施設に送りDNA-PCRで、ウイルスのタイピングを行ってはいじめて豚Fluと確定する。

メキシコの医療事情はあまり良くなく、よほど重症でないと病院に行かないと言う。

日本のように初期にタミフルを使えば致死率は低いだろう。

いつものインフルエンザの5～10倍流行し、2倍くらい危険だと思っておけば十分であろう。(鳥インフルエンザが今の毒性で人間に来たら1000倍怖い。)

備蓄はSARS, 鳥Flu, テロ, 地震も含めて、常に1か月程度は常識。

死ぬまで元気に生きる

不老不死はあり得ない、人間は死亡率100%の生き物です。

家族のためを思うと、最後に寝込むのは1週から1月がベスト。

上手に寝込んでスマートに死にましよう。

病死の三大原因は脳卒中、心臓発作、癌です。

① 脳卒中

- 原因の大半は動脈硬化
→基本は高血圧、脂肪、糖尿の管理。
- 予防できる脳卒中は脳動脈瘤→脳ドックをお勧めします！
- 脳卒中の前兆はしびれ、筋力左右差、視野狭窄、眼瞼下垂、バランス不良、しゃべりにくさ、嘔吐などです。
- 発作時は6時間が勝負、救急車を呼ぶポイントはしゃべりにくさ、顔の表情の変化です。



② 心臓発作

- 心筋梗塞の原因はやはり動脈硬化→高血圧、脂肪、糖尿の管理が大切。
- 前兆は狭心症、その痛みの特徴は奥で握りつぶされるような痛みです。
- 不整脈(心室細動)は事前に見つかれば治療予防可能です。
- 動悸、脈の乱れが在れば24時間心電図を！

③ 癌

- 細胞の新陳代謝、再生時のミス、細胞レベルの癌から1cmになるまで10年かかります。
- 今は治る癌も沢山あります。(前立腺癌 乳癌 胃癌 大腸癌 白血病 甲状腺癌) これは、見つけてなおさないと損です。
- 胃の検査は胃カメラとバリウムを交互にやるのがコツ。
- PETはやって損はないが、異常なしでも安心してはいけません。
- 超初期の微細癌レベルなら自分の免疫でやっつけられるはず。そのためには自分の体を「信頼する、ほめてあげる、勇気づける、感謝する」ことが大切です。