

2024-2025 年度 国際ロータリー第2630地区 東海北陸道グループ
国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック (米国ペンシルバニア州)

例会日 : 毎月第2・第4水曜日

場 所 : 各務原市産業文化センター2階

住 所 : 各務原市那加桜町2-186

TEL (058)382-4649 FAX (058)382-4719

会 長:金武 峰之 幹 事:松久 茂彦 副会長:左高 洋 会 報:星川 俊輔

令和6年11月2日(土)

～ 東海北陸道グループ I・M ～

本日のプログラム

◎2024年11月2日(土)

インターシティ・ミーティング(IM)

14:00 点鐘

出席委員会 会員総数 37 名
(出席免除 2 名)2024.7.1 現在



会 場 : 各務原市産業文化センター「あすかホール」

点 鐘 : 14時00分

テーマ : 「健康こそ奉仕! 家族、社員と共に健康への
第一歩を踏み出そう」

司会進行

鈴木 佐千子、成松 祐輔

点鐘

東海北陸道グループ 小林 幹男 ガバナー補佐

歓迎の挨拶

各務原 RC 金武 峰之 会長



皆様、改めて
まして こんに
ちは。
2024-25年度
各務原ロー
タリークラ
ブ会長を務
めておりま
す 金武です。

本日は、ようこそ各務原の地へお越しくださいました。
東海北陸道グループの沢山の皆様にお越し頂けたこと、
本当に嬉しく思います。そして本日ご来賓賜りました、
亀井ガバナーをはじめ地区代表の皆様、ガバナー補佐の
皆様、各務原市長 浅野 健司 様、そして後

程ご講演をいただきます松岡先生に、改めて御礼申し上げます。
有難う御座います。

本日のIMは「健康」がテーマです。日頃より皆様、
ご留意されているとは存じますが、今日を境に より
一層意識を高めていただければと、思います。

「当たり前に迎えた今日は、誰かが生きてかった明日」
この様な言葉を、耳にされた事があるのではないでしょ
うか。本日このIMに参加したくても、参加出来な
かった仲間もいます。「当たり前」の反対は「有難い、
ありがとう」です。健康であることに日々感謝し、元
気にロータリー活動して参りましょう。
結びになりますが、皆様方 各ロータリークラブの
益々のご発展と、東海北陸道グループがより一層親睦
を深められる事を記念して、歓迎のご挨拶とさせてい
たいただきます。本日は宜しくお願い致します。



オープニングセレモニー

岐阜ジュニアマーチングバンド「ザ・ディアマインド」

ディアマインドとは、宝石のダイヤモンドと、精神の意味であるマインドを掛け合わせた造語です。ダイヤの原石を磨き、ダイヤモンドのように輝く精神を魅せていく、そんな想いを込めて名付けられました。

メンバーは各務原市とその周辺に住む小・中学生で構成され、12月には埼玉スーパーアリーナで行われる全国大会に出場し、金賞を目指して、日々練習に取り組んでいます。

本日は、今年のテーマ曲である「チャーリー・アンド・ザ・チョコレート」を演奏していただきます。

2日後には東海大会に出場する子供たち、その迫力ある演奏を、ぜひお楽しみください。



東海学院大学マーチングバンド部



東海学院大学マーチングバンド部は、創部3年目ではありますが、17名の部員さんが精力的に活動を行っています。

特に地域と密着した活動を行っており、幼稚園のイベント参加や地域クラブチームの指導補助、音楽活動のサポートも行っています。

12月28日土曜日14時から、東海学院大学にて定期演奏会を行いますので、ご興味のある方はぜひご参加をお願いいたします。

物故会員

R6.3.17 各務原RC会員 藤井 孝一 君

R6.9.14 美濃RC会員 一井 昌一郎 様

御生前のロータリークラブ並びに地域社会への多大なるご貢献とご功績を偲び 哀悼の意を捧げ黙祷致します



開会の挨拶

東海北陸道グループ 小林 幹男 ガバナー補佐



ご紹介に預かりました本年度、東海北陸道グループガバナー補佐の小林です。どうぞ宜しくお願い致します。開会に際し一言歓迎のご挨拶を申し上げます。本日は、ご多忙にもかかわらず、また悪天候の中お越し頂きまして誠に有難う御座います。

各務原ロータリークラブ主催の、インターシティ・ミーティングに多数ご出席頂きまして心より御礼申し上げます。

本日の登録人数は 107 名です。各務原市長 浅野様のご臨席をはじめ、第 2630 地区 ガバナーの亀井 喜久雄 様、地区役員の皆様、岐阜 A グループ桐山様、岐阜 B グループ松波様をお招きし、開催出来ました事心から感謝申し上げます。

今式典終了後 15 時から、松岡整形外科 院長松岡 佑嗣 先生よりご講演を頂戴します。「健康こそ奉仕！ 家族、社員と共に健康への第一歩を踏み出そう」をテーマに脊柱管狭窄症のお話しをしていただきます。本年度 地区のテーマは「地域にインパクト」です。何をすることも体が健康でなければ、始まりません。体を健康に保ってこそ、人々にインパクトを与えられるのではないかと思います。本日の講演が皆様にとって、インパクトあるものになる事を祈念したいと思います。

17 時から、第 2 部として懇親会を開催致します。当クラブ歴代会長が、ビンゴの景品を用意しましたので、どうか最後まで楽しみにしていただきたいと思えます。結びになります。本日の IM が皆様にとって有意義なものになりますことを祈念致しまして、開会の挨拶とさせていただきます。

来賓ご紹介

第 2630 地区	ガバナー	亀井 喜久雄 様
第 2630 地区	地区代表幹事	的場 敏則 様
第 2630 地区	地区幹事	志浦 久雄 様
岐阜 A グループ	ガバナー補佐	桐山 直泰 様
岐阜 B グループ	ガバナー補佐	松波 和寿 様
各務原市長		浅野 健司 様
講師	松岡整形外科	松岡 佑嗣 先生

参加クラブのご紹介

郡上長良川 RC (山下 誠 会長)	以下	13 名
郡上八幡 R (平岩 憲政 会長)	以下	14 名
美濃 RC (西村 進 会長)	以下	10 名
関 RC (尾崎 嘉彦 会長)	以下	11 名
関中央 RC (大藪 太 会長)	以下	11 名
各務原 RC (金武 峰之 会長)	以下	41 名

ガバナーご挨拶

亀井 喜久雄 様



先ず初めに 10 月 5 日、6 日に開催されました地区大会に於いて、多数の登録とご出席をいただきまして、有難う御座いました。今回は柔道の野村さんにご講演いただき、そして講演後の柔道教室では約 110 名の子供達で教室を開催致しました。一般の方をお招きして開催させて頂いた事で、少しでも地域の方にインパクトを与える事が出来たかな、と満足しております。その一方で皆様方にはご迷惑をお掛けしたところもあるかと思いますが、ロータリーの友情に免じてお許しただけたらと思えます。

さて本日の IM につきまして意味、目的というのはこの様に言われております。「インターシティミーティングは、ガバナー補佐 (小林 AG) の主観により年 1 回開催し、ロータリーに関するセミナーを実施し研修後は親睦を図る」、いわゆる情報交換と申告、これが主な意味でありこの IM の目的です。

冒頭から入っていただいた音楽につきましては、小林 AG にご配慮いただいたかと思えますが、我々の世代でもちゃんと楽しめる選曲になっていました。非常にきめ細やかな配慮をしていただいているな、という風に感じました。

最近ロータリーの活動の中で、感じたことを少しだけご紹介させていただきます。先週、2 年に 1 度開催しております日韓 親善会議がソウルであり、そこに参加をさせていただきました。皆さま方も記憶にあると思いますが 前の国連事務総長 パン・ギムン (潘・基文) さんの基調講演があり、一言印象に残ったのはチャーチルの言葉を引いて

「過去にこだわるものは未来を失う」
これは勇氣ある発言だった様に感じました。韓国ロータリアン 600 人と、日本人ロータリアン 200 人の前でこの様に発言をされて、とても勇氣ある発言だったということで、我々日本チームのテーブルでは関心を

して聞かせていただきました。

チャーチルの言葉だったので、チャーチル名言集というのを引いて 少し勉強しました。

「人は得るもので生計を立て、与えるもので人生を築く」

働く事でお金を得、それで生計を立てているが、それは生きるための術に過ぎない。自分が自分の人生を生きている、と思えるためには、自分が何を人に与えているのか、与えることによって人は生き甲斐を作るといふ、これはロータリーにぴったりの言葉の様に感じましたので、是非皆さんに紹介したいと思い覚えてきました。いかがでしょうか。

我々の地区は「3600 地区」という、区域になっておりますが、そこへ次々と挨拶をしに来ていただきました。この様に非常に友好的にお迎えをいただいた、という事で来年、再来年が神戸に於いて日韓 親善会議を開催致します。皆さま方も、是非とも積極的にご参加いただければな、と思いました。

最後になりますが 最近のトピックスは、ほとんどが会員増強のお話になります。RI の 1 番の目的は会員増強です。私は訪問させていただいた先々で、この2630 地区の各務原ロータリークラブについて、こういう取り組みをやっているクラブがある、という事を紹介させていただいています。これからは、これまでの慣例にとらわれず、新たなクラブ作りが求められ、そして RI は求めているという事を皆さんにお伝えしておきたいと思えます。

“慣例にとらわれず、新たなクラブ作りに取り組んでいただきたい “ その事をお願い申し上げて、私からの言葉にしたいと思えます。

本日は、皆さま方にとりまして 有意義なものになりますことを祈念申し上げて、私からの挨拶とさせていただきます。有難う御座いました。



改めまして、こんにちは。 たいまご紹介をいただきました各務原ロータリークラブ会員の浅野 健司でございます。本日はようこそ 各務原市にお越しをいただき、誠にありがとうございます。

亀井ガバナーそして的場地区代表幹事におかれましては、数ヶ月前にお越しをいただいたばかりでございますが、改めてお越しをいただき有難うございます。今回この東海北陸道グループインターンシ、インターシティミーティングにつきまして、7年前と今回を比較いたしますと変わった点が1つ。本日 関市、美濃市、郡上市からお越しをいただいておりますが、美濃市と各務原市は変わっていませんが、関市と郡上市におきましては 市長が変わりました。しかし、ロータリークラブの皆さんの熱意、奉仕の心、活動というものは、市長が変わっても こういった思いは変わらない、そういった認識を改めて感じているところです。

会員の増強という大きな課題がある中、女性会員が増えたクラブもあれば、人数が限られている中で 常日頃から行っている活動プラスアルファ、そういったところで各々の素晴らしい活動を展開していただいているのではないかと、感じております。私もロータリークラブの会員ではありますが、なかなか活動に参加出来ていない1人です。しかし各務原ロータリークラブの会員の皆さまから、色々ご指導を賜り それを町づくりに活かさせていただいております。ぜひ皆さま方も、それぞれの市長さんに色々アドバイスをしていただきながら、より魅力ある各自治体の構築に向けお力をお貸しいただきたい という様に思います。本日は、せつかくこの地にお越しをいただきましたので、少しだけ PR をさせていただきます。

各務原市には大きな博物館のようなものが3つ御座います。1つは、皆さんもご存知の通り「河川環境楽園アクア・ト岐阜 淡水魚園水族館」、そしてもう1つはエーザイ 川島工場があります「薬の博物館 内藤記念くすり博物館」

そして最後に、岐阜県と各務原市でお金を出しリニューアルいたしました「岐阜かかみがはら航空宇宙博物館」がございます。こちらには昨年の夏、元総理大臣でありました菅元総理が、そして先月10月14日からの国民文化祭に合わせ、翌日の15日に天皇皇后両陛下がご視察いただきました施設になります。これだけ近いところの自治体ですので、また日を改めてお越しいただきたいと思っております。

そして、何と言っても私どもの市（各務原）の名前。ちゃんと読んでいただけてますでしょうか。

各務原市が公式に発表しておりますのは「かかみがはら」です。JRの駅があります駅名は、少し濁りまして「かがみがはら駅」。そして、市内に3つあります県立高校、1つは「岐阜各務野（かかみの）高校」なので少し違いますが、もう2つの高校は同じ漢字を当てて、後ろに西が付くか、付かないかの高校があります。西が付いている高校は、各務原西高校（かかみがはら西高校）、市が公式に発表しているものと同じ読みになります。しかし西が付いていない高校につきましては、各務原高校（かかみはら高校）ということで、同じ字でありながら3つの読み方があるという事を知っていただきながら、市が公式に発表しているのは「かかみがはら」であるということをお帰りいただきたく思います。

そして、色々な分野に於いて県内でいくつかの1番をいただいております。工業系が強いものづくりの町ということから、「製造品出荷額」が20年連続して1位。そして、商業ベースではイオン各務原さんが圧倒的な集客力を誇っており、年間約1,100万人の来客があるということから「商業ベース」でも1番の来客者数であるということ。

そして、岐阜県が発表した観光ベースのトップ10で、1位は「土岐プレミアムアウトレット」でしたが、私の勝手な解釈で言いますと、プレミアムアウトレットはあくまでも商業ベースだ、という認識を持っておりますので、2位に入りました河川環境楽園、こちらが

実質的観光ベースの1位である、という私の勝手な認識であります。

そして、残念ながら全国で第2位に甘んじてしまったものがございます。それは、先ほど小林さんがやっけてしまいました、「全国の噛みやすい自治体の名前」。1位は鹿児島県にあります「いちき串木野市」というところで、これもまた噛みやすい地名であります。各務原市は栄えある2位であったということで、ちょっとした豆知識として覚えていただければと思います。

最後になりますが、本日はあいにくの天候では御座いますが、これだけの方がお集まりになられたミーティングです。これからの講演会、そして懇親会、交流会を意義深きものとしていただきながら、この地域のさらなる発展、各団体の活躍、そして本日も来場いただいた皆様方の幸せを願い、私からの歓迎の挨拶とさせていただきます。皆さん、本日はようこそお越しくださいました。ありがとうございました。

テーマ・講演主旨説明 直前会長 松井 雅史



皆さん、こんにちは。本日の特別公演についてご紹介させていただきます。「健康こそ奉仕」ということで、岐阜市にあります医療法人社団 瑞鳳会 松岡整形外科・内科 リハビリテーションの院長であります

松岡 佑嗣 先生をお招きして、脊柱管狭窄症の治療も含め整形外科領域の最新の治療についてお話を伺う予定です。

松岡先生は僕の同級生で、卒業後は(東京医大)東京医科大学へ進学し、卒業後は東京医科大学の整形外科に入られました。

整形外科の治療と同時に、救急医としても大活躍されたと、噂で聞いております。

主には脊椎、頸椎、首、腰、背骨、いわゆる脊椎の専門で、東京でつい最近まで その研究と診療、手術に当たっておられ、脊椎の研究で学位をとっております。皆さんも耳にしたことがあると思いますが、腰の痛みや首の痛み、年齢、この年になるとね、と言ったお話を多々聞かれています。こういった事について松岡先生は、しっかり調べて原因が分かればちゃんと治るものがある、と述べて見えます。

とても印象に残った事がありまして、研究会で松岡先生が講演された際、出席された他の整形外科の先生が、「もう感動した、最新がもう本当に こんななのか」と、すごく皆さん感動されていたのを見て、僕は鳥肌が立った次第です。

性格もよし、スポーツも出来る、女性だけでなく僕ら男性も憧れで、背中を追いかけていたいような先生です。どうぞ宜しくお願い致します。

講演

「腰部脊柱管狭窄症の最新治療、足の痛み・しびれ・重だるさで困っていませんか？ 歳のせいにはしていませんか？」

講師 松岡整形外科 松岡 佑嗣 先生



会にお招きいただきまして本当に有難う御座います。

すごく大きい会場で、人も多くちょっとびっくりしております。本日はちょっと気合を入れて作り過ぎてしまったので、早速始めたいと思います。

当院は、腰部脊柱管狭窄症の最新治療ということで、今まで私が東京医大 大学病院で勉強してきたこと、今もなお勉強してることを含めてお話して、皆様のためになればと思っております。どうぞよろしくお願ひします。



大学病院では 首、背中、首下がり、様々な首から腰まで全ての手術をしてまいりました。

背骨の配列とバランスについて、研究テーマにしてやっておりました。では、この配列のバランスとは何か。これはアライメントと言ひ、頭頂、首の付け根、ここから線を引っ張った時に骨盤、足の付け根、ここのラインが一直線に並んでいるのが理想的な姿勢と言ひられています。これは座っている時も、立っている時も、この頭の位置と股関節の位置が同じ場所にくるのが良い姿勢と言ひられています。年齢とともに、頭の重心で頭の骨、首の骨(頸椎)が前に出てきてしまい、50代から徐々に始まり 80代になると4センチ以上出てしまいます。

腰部脊柱管狭窄症の症状について、先ず皆さん浮かぶのは おそらく腰が痛い、重い だと思います。その他足が痛い、しびれる、歩く時にちょっと足が重くなってしまひ、足が硬くなってしまひ。これらの症状で病院へ行つた際、「もうそれは年だ」と言ひられていますか。諦めていませんか。こういった方がすごく多いと思います。

それでは、そもそも腰とは何処なのか。皆さん色々なところを腰、と言ひられますが これには定義があります。医師の間でも意見が分かれ、全体を腰と言ひたり、一部を腰と言ひたり、患者様と医師の間でも意見が分かれまひます。

実際は、背中側の鋤骨の下縁から お尻の下線までの範囲を指します。特にお尻の痛みは、臀部通（でんぶつう）と言い、お尻より上の痛みの事を“腰の痛み”と言います。お尻より上 臀部通があり、お尻より下の場合は下肢の痛み、に分かれています。そもそも腰痛、臀部通、以前は非特異的腰痛と言い原因ははっきりしませんよ、年ですよ、と言われていたのが8割から9割。しかしこれらはもう1992年に発表されたもので、過去のお話です。

現在は 非特異的腰痛、原因がはっきりしない腰痛というのは、20パーセントで、8割は原因がはっきり分かります。その専門の医師が増えてきた事も、要因の一つではないかなと思いますが、この30年程で全く逆の捉え方になっています。

では、この腰部脊柱管狭窄症とはどういうものなのか。定義としまして、まず腰の部分にある神経の通りが狭くなり、神経組織に障害が起こります。そうすると神経が炎症を起こし、足の痛みや足の湿気が出てしまいます。

背骨の中にある神経の通り道が狭くなった状態を指します。背骨は主に骨、椎間板、神経の3つから出来おり、背骨の中心に位置する神経の通り道を脊柱管と呼びます。脊柱管狭窄症とは、脊柱管が狭窄（きょうさく=狭くなる）することにより神経が圧迫される状態を指し、脊柱管が腰の部分で狭くなる病気のことを「腰部脊柱管狭窄症」と言います。

「腰部脊柱管狭窄症」は腰椎が不安定なことが原因の場合、身体の動きで痛くなることが多く足の痛み、痺れ、これが視症状になってきます。お尻から上のところの腰、腰痛を自覚しない事が結構多く 足が痛い、足が痺れる と言った時に「腰を調べましょう」と言うと、ちょっと皆さん びっくりされる方多いです。しかし、このように腰の痛みがないことが結構多いのが特徴です。

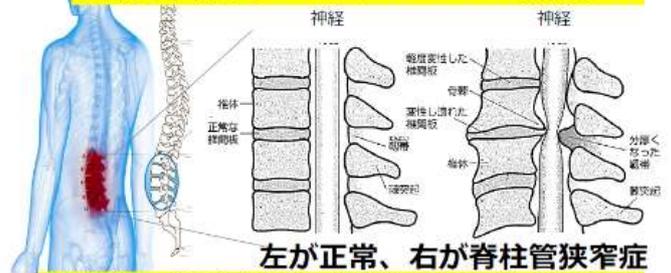
原因としては、背骨（腰の骨）が変形し神経が圧迫される事が原因と言われています。発生率を見ますと、世界でもう6億人超えの方が腰痛、臀部通を経験されて、どちらかという女性に多いと言われていています。日本では1000人程度の方が、腰痛を研究しており、年齢を重ねるごとに発生率が高く、腰の痛み、足の痛み、痺れなどやはり女性の方が、脊柱管狭窄症になる方が多いのが現状です。

腰部脊柱管狭窄症とは

定義

✓腰の脊柱管（神経の通り道）が狭くなり、神経組織の障害が生じることによって、神経が炎症を起こし、下肢痛・下肢しびれ等の症状を呈すること*1

腰痛を自覚していないことが結構多い

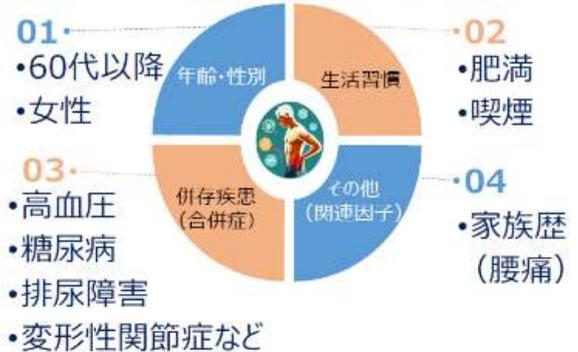


左が正常、右が脊柱管狭窄症

加齢変化で、椎間板や関節、靭帯がでっばって、神経を圧迫

危険因子

✓腰部脊柱管狭窄症の危険因子は、年齢・性別・生活習慣・併存疾患による要因がある



日本整形外科学会 腰痛診療ガイドライン2021 (改訂第2版) 2021年 公益財団法人 日本腰痛学会編

主に70代、80代の方が多くなか、50代でも腰部脊柱管狭窄症という風に診断される方も出てきて、幅広い年齢で言えるのが腰部脊柱管狭窄症です。

では、危険因子について。腰部脊柱管狭窄症の危険因子には、加齢に伴う年齢60歳以降、性別、女性の方が多い。あとは生活習慣で、肥満や血は腰の神経に悪い事が統計で出ていますので、タバコを吸われると血管、血流が悪くなり神経が炎症を起こして高血圧や糖尿病、この様な持病がある方も脊柱管狭窄症になりやすいです。

では腰部脊柱管狭窄症の症状を実際に見てみますと、まず1つ、お尻から足にかけての痛みや痺れがある。「腰の痛み」は、あまり訴えない方が多いです。あとは、歩いたり立ったりした際に悪化します。特に腰をぐっと後ろに反らした際、神経の通り道である脊柱管が狭くなると言われています。その為、前屈みに歩いたり、座ったりした際に症状が軽減する。

腰部脊柱管狭窄症の症状や特徴



- ① 殿部から下肢に痛みやしびれがあり、② 症状が歩行や立位で増悪し、③ 座ったり前かがみで症状が軽減することが特徴的です
 (自転車には乗れるんですけどという方が多い)

腰痛を自覚していないことが結構多い



※ 1. 日本神経学会, 日本神経学会神経学部, 日本神経学会神経学部, 2021年, 日本神経学会, 日本神経学会
 ※ 2. Jozef, Ziemann, et al. Pain in Patients with Lumbar Spinal Stenosis: A Review. JAMA. 2022;327(17):1692-1699.

特徴的なのが「間欠性跛行(かんけつせいはこう)」です。5分歩くことで足のしびれが強くなり歩行を続ける事が難しくなるが、少し休憩すると楽になり また歩けるようになる。その際、前屈みで休むと症状が良くなる、と言った間欠性跛行の症状がみられます。なので“自転車には乗れます、歩くのは辛いですが、自転車によく乗るので支障はないです” という方も見えますが、自転車に乗る時の姿勢を少しイメージしてみると、やはり前屈みになります。前屈みの姿勢をした時、足に症状が出てくるのが特徴です。自転車には乗れるけど、実際歩くのがどれぐらい歩けるのか、これを日々の生活の中で確認していただきたいです。この中に、腰痛ってあまり出て来ませんね。ですから腰の痛みがなくても、腰の病気なのです。年を取って、痛みや痺れが出たら誰でも嫌ですよ。年だから痛みと共存する、こういった考えではなく原因がわかれば、それに対して治療ができると思います。腰部脊柱管狭窄症には、圧迫される部位によって馬尾型、神経根型、混合型の3つのタイプ(形)に分けることができます。

腰部脊柱管狭窄症の神経障害形式による症状



神経根型	馬尾型	混合型
<p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> • 下肢痛 (主に片側) • 坐骨神経痛 • 殿部痛など <p>• 脊髄神経の枝分かれた神経の圧迫</p>	<p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> • 両下肢しびれ・脱力 • 歩行時の下肢脱力 • 排尿障害 • 足底の異常感覚 など <p>• 脊髄神経そのものが圧迫</p>	<p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> • 神経根型と馬尾型を併せた症状 <p>• 混合タイプ</p>

まず、神経根型(しんけいこんがた)について。片方の足、左とかに痺れや痛みの症状が現れる。馬尾型(ばびがた)は、両足に痛みや痺れが出るタイプ。後は混合型で、その2つの症状が現れるタイプです。治療方法に影響が出るため、この様に3つのタイプに分けています。診断の仕方について、まず1番大事なのはやはり“普段どういう生活をされているか”を診察します。これが1番大事だと思います。先ず初めに、お尻から足の痛みや痺れがないかどうか。症状があった場合、その痛みが下肢の症状へ立っていたり、歩いていたり、その持続時間によって症状が悪くならないか。

そしてもう1つは、画像式です。MRI、CT、レントゲンなどで診断していきます。診断解説これらには、それぞれの役割があります。

レントゲンは、骨の状態を検査します。1番簡単で、すぐ撮れます。

CTは、骨の状態を3Dで見る事が出来、平面では見る事の出来ない骨と骨の間の、骨の変形がないかどうか、棘がないかどうか、こういったものを3Dで見ることが出来ます。MRIに関しては全く別物の検査で、この様な椎間板クッションや筋肉、神経 こういったものの状態を直接見る事が出来るのがMRIです。これらを組み合わせて診断していきます。

MRIでは、神経を通る道、神経を保護する水などを綺麗に見る事が出来るので、MRI検査は非常に有用です。

狭窄症の治療に関しては先ず、保存的治療と言ひ、リハビリ、飲み薬、注射、こういったものが基本になってきます。それでも改善がない際は、全身麻酔が基本になりますが手術治療が選択されます。年齢を重ねても、痛みや痺れはこの様なブロック注射、飲み薬、リハビリ、手術治療、いろんな治療がありますので、諦めないで相談していただきたいなと思います。

ではこのブロック注射、こういったものがあるかと言ひますと、外来ですぐできるのが「トリガーポイント注射」と言ひて筋肉注射です。腰に限らず、筋肉や筋膜、筋肉の膜、こういった炎症に伴う痛みに対する注射です。ピンポイントでここに痛みがあります、と言ひ時に使う注射です。

続いて「硬膜外ブロック注射」と言ひて、お尻の骨(尾骨)付近から神経の周りに注射をすることによって、

尾骨から神経の周りの炎症部にお薬が流れ、神経の炎症を取ることができます。

これも診察室ですぐに注射可能ですが、坐骨神経痛に対しては効果が乏しいです。

続いて「神経根ブロック注射」と言いまして、レントゲンを見ながら右と左に枝分かれしていくこの神経に直接針を刺して、直接炎症止めの注射をします。ですから、この注射の中では1番効果が強い注射になります。この神経根ブロック注射で、痛みの緩和があるかどうか、次の治療にすごく影響が出てきます。もし、この神経に注射をして30分痛みが取れました、これすごく効果があったんです。

ただ、30分痛みが取れても生活は出来ませんので、その次の治療、手術に進みますがここの炎症を取り除けばその30分が持続する事になります。そういった確定、革新に変わるのがこの「神経根ブロック注射」です。

腰部脊柱管狭窄症の治療方針

A 保存的加療

1. リハビリテーション
2. 内服加療(NSAIDs、プレガバリン、トラマドール^{など})
3. ブロック治療(硬膜外ブロック、神経根ブロック^{など})

B 手術加療 (全身麻酔)

1. 椎弓切除術・椎弓形成術
2. 内視鏡下椎弓切除術・椎弓形成術
3. 腰椎後方椎体間固定術
4. 腰椎前後方椎体間固定術

年をとっても、痛みやしびれを治すことはできます!

続いて、圧迫骨折と骨粗鬆症について。

まず「骨粗鬆症」、皆さんよくよく“気になるんですが症状はどんなの、治療しないとどうなの”と言います。よく外来診察の時におっしゃるのが”検査しても、同じ人と比較しても問題ないですよ、ってよく言われました”これは、少し間違っています。

圧迫骨折とは、骨折なので腰の骨が折れてしまう事ですが“腰が曲がってきたり、背が縮んだりするんですが、痛みは我慢するしかないですよ”これも間違っています。

今は色々な検査、治療があるのでそれをご紹介しますと思います。骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなります。

骨と骨の隙間のスペースが多くなる、これが骨粗鬆症です。骨の密度が低下し、支えがなくなりスカスカな状態になってしまう為、骨が折れやすくなる。ただ骨粗鬆症だけでは、症状がない方が大半です。骨折してから検査し、骨粗鬆症が強いんですね、こういった方が非常に多いです。

では、圧迫骨折とは、背骨がそのまま潰れるように折れてしまう事で、年齢とともに骨が弱くなります。その為、骨粗鬆症の方が非常に多く発症します。転んでないのに腰が痛い、背中が痛い、布団を持ち上げたただけなのにその後から腰が痛い、身に覚えがないのにいつの間にか骨折、体を拭いただけで生じる事もあり、非常に軽い動作で骨折を起こしてしまいます。このように背骨が潰れて、背骨、腰が曲がっていく。症状の特徴として、寝返りする時、立ち上がる時、顔を洗う時、これ全部共通することは、体の位置を変える時です。ですから、歩き始めればあまり痛くない、寝てしまえば痛くない、座ってしまえば痛くない。同じ姿勢をしている時もあまり痛くない。しかし、動作を変える時にすごく痛い。それが圧迫骨折の症状の特徴です。

また圧迫骨折の予後も非常に良くなく、寝たきりになりやすいです。脳梗塞、脳出血、これらの予後はイメージしやすいと思います。脳出血を起こすと、麻痺が残り寝たきりになる、と言うイメージは強いですが、圧迫骨折で寝たきりになる確率が10パーセント以上あるとは、なかなかイメージしにくいです。ですから、脳卒中に対して我々整形外科医の中では骨卒中という風に言っています。骨が折れることで脳梗塞、脳出血と同じように寝たきりになってしまう。それぐらい発迫骨折は怖いんです。実際、この発迫骨折後の行動制限日数は、大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨折)の方たちの3ヶ月行動制限よりも、腰部圧迫骨折の方たちの方が、圧倒的に制限される期間が長いんです。ですから、どれだけ発迫骨折が活動や制限をきたすか、お分かりになっていたかだと思います。また、行動制限だけではなく、死亡率も大きく増加させてしまいます。この大腿骨近位部骨折、転んで高齢の方が受傷される骨折ですが、お亡くなりになってしまう方も中には見えますが、それよりもやはり圧迫骨折の方が、死亡率が高いので注意しなければいけないんです。

*以下、参考資料参照願います。



松岡先生 有難う御座いました。



ご講評

ガバナー 亀井 喜久雄 様



本日の講演、大変興味深く伺いました。

実は、40年ほど前に大きな手術しまして、お話しの中にもありました様に、姿勢が悪くなってきまして。

30年ぐらい前、40歳前後の時には ロボットみたいに動かなくなって、常に腰が痛くてですね。そこで近くの整形外科の病院はもう全て回りましたが、どうやっても治らないので大学病院へ行って”もうとにかくシャキッとさしてほしい”ということで、行ってきました。結果、脳下垂体と言われ そこにポリープが出来ていて”成長ホルモンをすごく出して、骨と骨の間が窮屈になっているんですよ”というような診断でした。

由って当然、柔軟な動きが出来なくなって来て8時間から9時間の手術をする事になりました。その時に”この手術というのは、難易度はどの位ですか”と、聞きました。あまりにも厳しいような手術でしたら、命に別状は無いので、ちょっと有効なりハビリとかでいいのかな、という風に感じまして、そういう質問をしました。要は、先生のお話にもありました様に、クオリティオブライフだと。

生きていく上での満足度や充実感、生きていく時の質が問題になってくるので、ここで1つ思い切ってやっておいた方がいいんじゃないですか、というようなアドバイスを受け手術を受ける事にしました。それ以降すごく、というか まだこれでもだいぶマシになりました。当時はもう首が回らない程でしたが、今は首が曲がるようになった方です。なので、そういう意味では、すごく良いアドバイスを受けてよかったなという風に思います

一方で、この地域の労働力不足というのは日本の経済でものすごく大きな問題になっています。労働力不足で今言われているのは、女性の社会参加と、高齢者雇用です。定年延長の話もまた出てきており、65歳というのを また70歳にしようかと。現役を70歳までに規定しようか、という話も出てきています。これは、社会保険が全く成立しないようになるので、当然そういう風な話になってくるとは思いますが。ただ、そういう意味では 日本の平均寿命が非常に世界でも有数で、男性で81歳。81歳ですが、健康寿命と言うと、そこから7年ぐらい前に倒され、あとは要介護になる、ということです。

したがって73、74歳ぐらいまでが健康で、70歳まで現役でいたら、いわゆる第2の人生、退職後、リタイア後の生活を楽しむ時間というのは、ほとんどなくなってくる。加えて、病院へ行くのをためらっていたら、その期間また圧縮される。なので、何でもそうですが思い切って行く、積極的な治療を若いうちにやって健康寿命を伸ばす。この様な工夫が、多分これから必要になってくると思います。

積極的に走るとか、運動する、というのはなかなか出来ませんが、皆さんにアドバイスです。 バランスボールのお話もありましたが、積極的にジムに行ってください。ジム、これは人生変えると思います。歳を重ねるごとに膝が悪くなったり、ランニングやエクササイズ ウォーキングなんていうのも、65歳を過ぎると結構きつくなってきて、すぐ痛めるんです。そこで ジム。1番インパクト少ないのは、自転車、エアロバイク、これで筋肉を支える。

これ、どうでしょうか。筋肉で支えていく、と言いうような方向で、1度考えて頂けたらどうかな、と思いました。

最後にこの IM のテーマについてですが、我々の世代にとっては非常に有益なテーマを選んでいただいたと思います。我々も同級会をした際の話は、孫の話とお医者さんの話だけです。

今日は、もう本当にタイムリーな いいテーマでした。進行も大変 スムーズで、本当に充実した IM ではなかったかな、という風に思わせていただきました。主幹していただきました小林 AG さんには、改めて御礼申し上げて、私の講評に代えさせていただきます。本日はありがとうございました。

次期 IM 開催クラブ発表

次期 IM 開催クラブ代表挨拶

関中央ロータリークラブ会長 大藪 太 様



皆さん、こんにちは。関中央ロータリークラブ会長の大藪と申します。

本日は、大変長時間にわたりまして IM に参加していただきまして、ありがとうございます。また、松岡先生におかれましては、大変身近な話題で分かりやすく講演をしていただきました。ありがとうございます。そして、各務原ロータリークラブの皆さんにおかれましては、本日 大変素晴らしい IM を開催していただきまして、ありがとうございます。

来年度、ぜひ参考にさせていただきたいと思えます。来年は、私ども関中央ロータリークラブ主催 日時は9月20日、アピセ関において開催をいたします。

関市は800年の歴史を持つ刃物と、奈良時代から続いていると言われております 鶴飼いの町です。

現在計画しているテーマは、岐阜大学の准教授をお願いをして、文化の継承をテーマに講演を依頼する予定です。

来年におきましても、今年に負けないほど沢山の皆様にご出席いただきたいと思います。

次年度 開催地の会長といたしまして、挨拶させていただきます。本日はどうもありがとうございました。

閉会挨拶

IM 実行委員長 河野 春男



皆様、大変長時間にわたりお疲れ様でございました。本日はお忙しい中、また悪天候の中、多数の方にご出席いただきまして誠にありがとうございました。

おかげさまで持ちまして、滞りなく進行することができました。

今日ご参加の皆様のご協力と各務原ロータリークラブのスタッフの方々に心より感謝申し上げます。

ありがとうございました。

今日のIMが、本当に真の意味で皆様にとって健康の
第一歩になればと切に願っております。

この後、懇親会も開かれます。コロナ禍で滞って中
止されていましたが酒類を提供する懇親会となっております。酒は百薬の長と言います。大いにお酒を酌
み交わして、楽しい会にしていいただければと思いま
す。またビンゴゲームでは、健康にちなんだ景品を
多数ご用意しております。

それでは、以上を持ちまして、2024、25年度 国際ロ
ーターリー 第2630地区 東海北陸道グループ インタ
ーシティミーティングを閉会いたします。どうもあ
りがありがとうございました。

17：00～懇親会 於：ぶるうすかい

懇親会 司会進行

堀尾 鎮章 君



各務原ロータリークラブの皆様 お疲れ様でした

IM実行委員長 河野 春男 君



司会進行 鈴木 佐千子 君・成松 祐輔 君



*浦田 幸一
パストガバナー



記録 星川 俊輔 君



*的場地区代表幹事



