



世界へのプレゼントになろう

2015~16 年度 国際ロータリーテーマ
「世界へのプレゼントになろう (Be a gift to the world)」
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン

2015~16 年度 関ロータークラブテーマ
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第 50 代会長 藤井 淳

第 2389 号

平成 27 年 10 月 13 日 (火)

前例会の記録 第 2388 回 10 月 6 日(火)12:30

会員卓話「ドーピングとスポーツファーマシスト」

薬剤師 細野直則さん

◆開会点鐘

◆「君が代」「奉仕の理想」斉唱

◆ビジター紹介 米山奨学生 吳紅玲さん

◆会長挨拶 藤井淳



10 月 4 日 (日) にアピセ関で行われた在宅歯科医療における多職種連携研修会に参加してきました。日本大学歯学部摂食機能療法学講座の植田教授の講演「要介護高齢者に対する食事支援のための”かかりつけ歯科医”の役割」を聞いてきました。在宅での患者さんを診療する上で

大切なのは、多職種の連携が必要になってくるということです。病院に入院中は同じ病院内ですので連携は比較的取りやすいと思われませんが、在宅の患者さんの診療に携わっているスタッフは別々の施設に勤務しているため連携を取りにくくなっています。そこで少しでも連携を取りやすくするために、武儀医師会管内では在宅医療介護相談センター

(CBICS) を立ち上げました。今回の在宅歯科医療における多職種連携研修会も BICS の事業の一つとして行われ、歯科医師はもちろん医師、薬剤師、ケアマネジャー、歯科衛生士など多くの職種の方が参加され、研修を行いました。在宅や高齢者施設での食事に関する問題として 10 の問題があります。

- 1、口を開けてくれない。食事を拒否する
- 2、食思 (食欲) 低下
- 3、口から食物をこぼしたり、ヨダレがある。
- 4、食物がそのままの形で口内に残っている。
- 5、食事を丸呑みしてしまう。よく噛まない。
- 6、なかなか飲み込まない。時間がかかる。

7、よくむせる。

8、窒息したことがある。

9、嘔吐する。

10、胃瘻管理である。度々発熱する。

これらの問題がある高齢者の食事は、常食ではなくミキサー食やきざみ食が多くなっています。都内の某特別養護老人ホームでは 60 名中 24 名の方が蛋白質の血中濃度が正常より低下していました。常食を摂取している人に低蛋白 (低栄養) の人は、一人もいませんでした。これはミキサー食やきざみ食の栄養価が低いというよりも、そういう食事を出された方が、あまり食べていないためです。きっと美味しくないと美味しくみえなかったからでしょう。全く噛めない人は除いて、少しでも噛む力の残っている人は、常食を食べてもらえるようにすることが良いようです。また料理は見た目が大切なので、同じミキサー食でも、もっと美味しそうな見た目のもを出すようにした方が良いのではないのでしょうか。そして食事は良く噛んでから、飲み込んで頂きたい。噛むことは非常に大切で、歯を噛むだけでも脳血流や唾液の分泌が増加します。できれば 10 回以上すると良いようです。せっかく義歯 (入れ歯) を作っても、食事するとき義歯をはずしている人がいます。それでも構いません。そのような人には食事以外の時に義歯を入れて、カチカチカチと他動的に噛み合わせてやっても効果が認められます。またこの噛む行為をしないと頬の噛む筋力が低下するので、なるべく噛むようにして頬の筋力を保ちましょう。これは私見ですが、足腰の筋力低下を防ぐロコモ体操というものがあります。ロコモ体操は四肢や体幹の筋肉を鍛えるものですが、噛むことは頬の筋肉を鍛えることができます。また口を大きく開けたり、尖らせたり、頬を膨らませたりすると顔面の筋肉のストレッチになります。自分でできない高齢者には、手袋をした上で指を口に中に入れ、口の

中側から外側へ押してやっても良いようです。噛むことで唾液の分泌が増加すると言いましたが、唾液には円滑、溶解、洗浄、消化、保護、緩衝、抗菌など七つの作用があります。唾液は実に多くの役割を果たしているのですが、それらをまとめると「自浄作用」ということになると思います。口の中に入った食べ物を体内に取り込み、残ったカスの掃除をする一方で、虫歯や感染を防ぎ、口の中を健康に保つのです。高齢化社会になり、今後益々在宅（歯科）医療の重要性が増してきます。健康で長生きするためには、口腔内の健康にもご留意されることをお勧め致します。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員長 加藤照彦
会員 46名中 出席 27名 出席率 61.36%

◎ニコボックス委員会 委員 西本理美
会長・副会長・幹事の皆さん・・・細野さん、本日の卓話よろしくお祈りします。

亀井、長尾、清水(善)、酒井、土屋(佳)、林(昇)、尾崎、西本、大岩の皆さん・・・細野さん、本日の卓話楽しみにしています。

笠野一美さん・・・9月30日、キッコーマン主催の「全国和食コンテスト」で当店の料理長が会長賞をとることができました。これも皆様のご指導の賜物と感謝しております。今後とも宜しくお祈りします。

◆幹事報告

◎例会終了後「理事、役員会」開催

◆米山奨学生へ10月分奨学金贈呈

◆会員卓話「ドーピングとスポーツファーマシスト」
薬剤師 細野直則



本日はドーピングとスポーツファーマシストについてお話をさせていただきます。ドーピングというとオリンピックやワールドカップなどを目指すようなトップアスリートの問題と思われがちですが、実はそうではありません。アスリート

を周囲でサポートするスタッフや競技団体の方々もしっかり学び、アスリートと共に価値観を共有し、アスリートが適切な判断や意思決定をできるよう、アンチ・ドーピングに関する知識を持つことが、世界的にも求められています。関ロータリークラブでは高木守道杯中学校軟式野球リーグ戦やラグビーの講習会を主催しますので、会員の皆さんもいろんなスポーツの振興に尽力されているのではと思います。また皆さんの家族や知り合いの中にもスポーツに関わっておられる方は多いと思います。そしてゴルフなどスポーツを愛し、日々楽しんでいるスポーツ愛好家の皆さんも、日本のスポーツ文化を支え、創造していく重要な存在です。みんなでアン

チ・ドーピングについて学び、周囲の人に伝えていくことにつながります。一口に「ドーピング」と言っても、大きく二つに分類されます。一つは禁止薬物と知っていながら、能力向上のために確信的に使用するパターンです。競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為で、フェアプレーの精神に反するとして、全世界、スポーツ界全体で禁止されています。また、ドーピングをすることでアスリート自身の社会的信用を失うだけでなく、スポーツ全体の価値を損なうことにもなります。もう一つは「禁止薬物と知らずに摂取してしまうパターンです。日本においては、後者のケースが多く、「うっかりドーピング」とも呼ばれています。うっかり飲んだ風邪薬や花粉症の薬、漢方薬、サプリメントにも禁止物質が入っていることがあるため注意が必要です。故意であっても、不注意であっても制裁の対象になります。病気や怪我の治療のためにどうしても禁止物質を使用しなければならない場合には、TUE（治療使用特例）をJADAなどのTUE委員会に申請し、承認を得るという方法があります。そして、競技者が体調を崩したり怪我をしたりしたとき、あるいは日常に使用する薬について相談できるのがスポーツファーマシストです。公認スポーツファーマシストは、最新のドーピング防止規則に関する正確な情報・知識を持ち、競技者を含めたスポーツ愛好家などに対し、薬の正しい使い方の指導、薬に関する健康教育などの普及・啓発を行い、スポーツにおけるドーピングを防止することを主な活動とします。所定の課程を修めた薬剤師が、JADA（公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構）より認定される資格制度です。近年、スポーツ界においては、世界的に「アンチ・ドーピング」の流れが加速しています。日本でも平成17年に、国際アンチ・ドーピング条約が批准され、活動が推進される中、平成21年に「公認スポーツファーマシスト」の資格認定が開始され、現在日本で約6,000人が存在しています。アンチ・ドーピングについて理解を深めていただくことは、スポーツだけではなく、日本でも使用者の低年齢化が心配されている麻薬や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物乱用防止運動を拡大していくことにもつながると思います。またスポーツファーマシストの存在を皆さんにぜひ知っていただきたいと思ひまして、お話をさせていただきました。ご清聴ありがとうございました。

次例会のご案内 10月21日（火）18:30
「電気特性と電力システム改革の動向について」
中部電力（株）関営業所 所長 田中達彦様
担当：親睦活動委員会

例会：毎週火曜日 12:30（第3週は水曜日に18:30）
例会場：岐阜県関市本町6-20 大垣共立銀行関支店2F
事務局：岐阜県関市平和通7-10-25 アメリカ