



関ロータークラブ

URL <http://www.seki-rc.org/> E-mail seki-rc@abelia.ocn.ne.jp
TEL (0575)22-9332 FAX(0575)22-9977

RID2630 ROTARY CLUB OF SEKI ■会長 藤井 淳 ■副会長 古田貴巳 ■幹事 三輪雄彦



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 2405 号

平成 28 年 2 月 23 日 (火)

前例会の記録 第 2404 回 2 月 17 日(水)18:30

夜間例会 「あなたの老後は大丈夫？」

関市福祉部長 服部哲久様

◆開会点鐘

◆「それでこそロータリー」斉唱

◆会長挨拶 藤井淳



プラシーボ (プラセボ) 効果という言葉聞いたことがあると思います。先週、うつ病に対する光療法で、なんの効果も無い治療をしても治療効果が少し出たというお話をしましたが、これもプラシーボ効果です。また「症状が改善

した」とよく宣伝される健康食品や、一般的にいわれる民間療法は、この効果による可能性があると考えられます。プラシーボ効果とは、偽薬効果とも呼び、本来は薬効として効く成分のない薬 (偽薬) を投与したにもかかわらず、病気が快方に向かったり治癒することを言います。思い込みの力が状態を良い方に変化させることなどを意味します。また、広義には薬の投与に限らず、実際には効果の無いはずの治療を施すことによって良い効果が現れること全般を指します。痛み、下痢、不眠などの症状については効果が出やすいとされますが、実際にどの程度効果があるか、実際の治療として用いるべきかどうかは研究者の間でも見解が分かれています。新薬が開発される際には、プラシーボ効果の影響を排除するために偽薬との比較対照実験を行なった上で薬効が評価されるのが標準的な手続きです。この際、

「この薬は効く」「この薬は効かない」と投与する医師が知っている、その態度が患者に間接的な影響を与える可能性があるため、投与される患者の側と投与する医師の側両方ともどちらが偽薬か判らないようにしておかなければなりません (二重盲検法といいます)。逆に本来は効果が無いはずの偽薬を服用することで副作用など有害な効果が出ることをノーシーボ (ノセボ) 効果といいます。いわゆる「代替治療 (ホメオパシー)」においては「もし効かなくてもプラシーボ効果で良くなることもある」という主張がしばしばされる一方で、ノーシーボ効果による副作用には触れられていないことがあり、留意する必要があります。

余談ですが、似たものに後光効果 / ハロー効果とよばれるものがあり、こちらは「権威のある人物が話すことは多少荒唐無稽であっても信用される」といったものです。

◆委員会報告

◎出席委員会 副委員長 岩倉宏幸

会員 46 名中 出席 21 名 出席率 47.73%

◎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・・・関市福祉部長、服部哲久様 ようこそ関ロータークラブへお越しいただきました。本日は「あなたの老後は大丈夫？」という演題で卓話をしていただきます。大変重要な課題であると思いますので勉強させていただきます。本日はよろしく願います。

高井、林 (隆)、後藤、大岩の皆さん・・・日頃、服部哲久部長様にはお世話になり有難うございます。認

知症初期集中支援チーム等も開催されますが、なお一層のご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

◆「あなたの老後は大丈夫？」

関市福祉部 部長 服部哲久様



日本は世界でも類を見ない速さで高齢化が進み、今や超高齢社会となっている。

関市もその例外ではなく、高齢化率は25%を超え30%へと近づきつつあり、三人に一人が高齢者という社会もそんなに遠くない。

特に2025年問題と言われるように、団塊の世代が

75歳以上の後期高齢者の仲間入りをする頃から高齢者問題がより深刻になると予測されている。

この高齢者問題は都市部と比較して地方がより高齢化率が高いということから、地方がより深刻かと思われがちだが、実は都市部がもっと深刻な問題となる。

なにせ都市部は人口が多いだけに地方と比べて高齢化率が低くても高齢者の数は地方とは比べものにならないこととなり、高齢者施設や介護従事者など絶対的に不足して、いわゆる介護難民が多く出ることが今から心配されている。

深刻な問題となる前に国なり都市でその対策として何らかの策は打たれるものの、恐らくそれは十分な解決には至らないものと思われる。

そうなると、高齢者が地方へ移住することも考えられる。今のままで高齢化が進展しても地方では早くから高齢化の問題と取り組み、それなりの施設整備も進められているうえに、高齢者の数そのものもどこかの時点で頭打ちとなり、それなりに高齢者を地域で受け入れられる環境は整えられるのではないかと思われる。

しかしながら、前述のように都市部から高齢者がどんどん地方へ移住してくるとなると状況は一変する。

正直、高度経済成長期（1955年以降）に生まれた我々は、今の80代、90代の高齢者ほど長生きはできないのではないかと思う。

医学の進歩で不自然に生きながらえることはあるにしても、我々は生まれてからこれまでに添加物満点の食べ物を口にし、いろいろな意味で汚染されてきた水や空気の中で生きてきただけに、普通には今

の高齢者ほど長生きできず、70代までで亡くなる方も多くなるのではないだろうか。

また、このまま推移すると現在の介護保険制度や健康保険制度は破たんを来たすことは容易に予想でき、特に高齢者にかかる医療費は恐るべきもので、近い将来、高齢者個人の負担割合は1割から2割、いや現役世代並みの3割になることも考えられる。治療も一定レベルまでの治療は保険対象で、それ以上の治療を望む場合は自費診療（10割負担）となることも考えられる。

ここまではならないにしても、これまでのように高齢者が安易に医者通いできる時代は終わりを告げるような気がする。つまり、こういう状況に対応するためには、いつまでも健康な身体を維持することが一番である。

健康寿命ということがよく言われているが、健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと」と定義されている。

年を重ねるうちに身体の老化はある程度は進むものの、医者のお世話には極力ならず、介護サービスも使わずに生活できる体力と気力を培うことを今からでも自覚して努力することは誰もが必要不可欠である。

その方法は人それぞれ異なると思うが、早く自分なりの方法を見つけ実行することがその人の60代以降の生き方を大きく左右することとなる。

周りの多くの方たちと関わりを持ちながら、お互いに助け合って生きていかなければならない時ではあるが、まずは自分の健康は自分で守りつくる、そして自分らしく生き生きと生活するためには何をするのかを早くを見つけることである。

あなたの老後は、あなたがつくる！！

※この記述の内容は、何かの根拠に基づくものではなく、あくまでも私見であることをご了承ください。

◆幹事報告

◎台湾地震災害義援金協力をお願い

次例会のご案内 3月1日(火)12:30

「ロータリーと日本の仏教」

高家寺 住職 北川宥智様(岐阜エトスRC所属)

担当:プログラム委員会

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