



The Y's Men's Club of Sendai

仙台ワイズメンズクラブ 2019 年 12 月報

- 国際会長主題 「より良い明日のために今日を築く」
- アジア太平洋地域会長主題 「アクション」
- 東日本区理事主題 「勇気ある変革、愛ある行動」
- 北東部長主題 「各クラブの個性を磨こう」
- クラブ会長主題 「ホップ・ステップ・そろそろジャンプ」

会 長 中川典幸
副 会 長 佐々木絹子
書 記 横倉 純
会 計 吉田一恵
メネット会長 田中京子
担当主事 高橋光子

仙台クラブ事務所 : 〒980-0822 仙台市青葉区立町 9 番 7 号 仙台YMCA内
仙台クラブ Facebook: <https://www.facebook.com/sendaiys/>

<今月の聖句>「わたしの魂は主をあがめ、わたしの霊は救い主である神を喜びたたえます。身分の低い、この主のはしためにも、目を留めてくださったからです。今から後、いつの世の人も、わたしを幸いな者と言うでしょう。力のある方がわたしに偉大なことをなさいましたから。」
ルカによる福音書第2章47節～49節

「卒寿を迎えて」 阿部 靖



卒寿を迎えて感じることや近況、併せて一昨年仙台市医師会学術奨励賞を受賞したことも述べてみます。また最後にクリスマスについても触れてみます。

卒寿の卒という字は、略して卒(九十)とも書くそうで、数え年で九十になると卒寿を迎えることとなります。

私の場合は西暦1930年の生まれなので、西暦2020年3月に卒寿を迎えることとなります。現在は満89才で男性の健康寿命や平均寿命をオーバーしています。

健康寿命や平均寿命をオーバーしています。

父は88才で老衰、母は70才で点滴ミス、兄は69才で事故のため亡くなっていますが、姉の二人は93才と91才、妹は87才で生存しており、割合に長寿の家系のようなのです。

卒寿を迎えて感じるのは、やはり“長生きしたな”という思いです。代診などを頼まれた時に備えて、なるべく医学の勉強会には出席していますが、その後の懇親会では自分が一番高齢で、乾杯の音頭を取ることが多くなりました。軽い難聴になり講演の内容が理解しにくくなったこと、記憶力の減退がひどくなってきたことなどを痛感しています(認知症に近い?)。勉強会後の懇親会は同門の医師や他科の医師と会えるチャンスなので、なるべく出るようにしています。

またロコモティブ・シンドロームとフレイル(frail)予防のために、なるべくタクシーやバス

12月の例会	
日 時 :	12月17日(火) 18:30 ~ 21:00
会 場 :	「暁」
内 容 :	「クリスマス例会」
司 会 :	佐々木 絹子
食前感謝 :	岡 久雄
11月例会報告	
在籍者	15名
出席者	10名
メイキャップ	1名
ゲスト・ピジター	0名
メネット・コメット	5名
出席率	66.6%
ニコニコ	9,500円

に乗らず、転ばないように注意して少し速足で歩くこと、スクワット、開眼片脚立などをすること、食事は炭水化物、蛋白質、脂肪のバランスを考えて食べるようにしています。

近況としては本年である2019年3月末で満89才になったので、医療事故を起こしてはいけないと考えて、貝山病院整形外科を退職し医療から離れたことです。診療がなくなって何時でも長期旅行が可能となったので、旅行シーズンを外して夏は涼しいところへ、冬は暖かいところに行くことが出来るようになりました。それで2019年の夏は2週間カナダの赤毛のアンの島に行ってきました。来年の2020年1月の冬はタイ国に行く予定にしています。

仙台市医師会学術奨励賞は、日本整形外科学会作成のサウンド・スライドを使った開業医間の勉強会を、私が1979年から40年間に渡って行ってきた努力が評価されて、今年の1月に頂いたもので、大変ラッキーでした。はじめは勉強会に学術奨励賞を頂けないかと考えていたのですが、学術奨励賞は団体でなく個人が対象ということで、私個人が頂いて申し訳ないと考えております。受賞の理由は、東北大整形外科談論会や、その他の学会に発表や論文寄稿が多かったこと、日本整形外科学会の教育研修委員として平成9年度から4年間に渡り、時々上京して会議に出席したこと、私が開業時にまだなかった仙台市の整形外科開業医の休日当番医会の発足に整形外科開業医の先生の協力を得て、休日の整形外科当番医会の発足に尽力したためと考えている。

仙台市医師会学術奨励賞受賞者は、その年に講演をすることになっているので、私は東北大整形外科談論会や日本臨床整形外科学会で発表したことがあり、仙台ワイズの例会でもお話をしたことがある“リュウマチ性多発筋痛症 (Polymyalgia rheumatica 略してPMR)”について仙台市医師会館で講演した。

リュウマチ性多発筋痛症の患者さんは、両肩関節や両股関節の関節痛で来院することが多いが、あまり多い疾患ではなく（しかし、それほど稀でもない。PMRの患者数は関節リュウマチの1/10位）、レントゲン写真では肩関節や股関節に変化が少ないので、医師にPMRについての知識がないと診断できない。リュウマチ科の医師はPMRについての知識があるようですが、一般の内科医、外科医、整形外科医はPMRに対する認識が低く（これはPMRという疾患の歴史が浅いため）、正しい診断がつけられないで、非ステロイド性消炎鎮痛剤 (NSAID) が処方されることが多いが、NSAIDはPMRに無効である（ステロイド剤内服で著効あり、これは治療的診断にもなる）。なお“リュウマチ”という言葉は“流れる”という意味で、関節リュウマチは多くの関節に流れるように多発性に病変がくるし、リュウマチ性多発筋痛症も同様に多くの筋肉に流れるように筋肉痛がくる。PMRの症状は急性や亜急性の発症で、肩や股関節付近の2週間以上続く強い執拗な筋肉痛、炎症がある時に上昇する赤沈の上昇がみられるが、関節リュウマチで陽性に出る抗CCP抗体は陰性である。年齢別では60才台が3例、70才台が9例、80才台が6例あった。

PMRは、スウェーデンの年間発症率は50才以上で2000人に一人、50才以下の発症は殆どない。日本の発症率は不明。女の発症率は男の1～2倍である。大半は65才以上で、70才台がピーク。PMRの原因は不明、白人に多く北米に多いことから遺伝的要因と環境的要因が考えられる。高齢者に多いことから免疫系の不全が考えられる。岡崎医師はPMRの症状は巨細胞動脈炎で動脈の血流が減少のため、動脈炎を起こしている部位の筋肉の血流が悪くなり、筋肉痛を起こすとしている。

PMRの歴史としてはスコットランドの Bruce が広範囲の筋肉痛の5例を老人性リウマチ性通風として報告、1957年英国のBarbarが高齢者の肩関節と股関節付近の筋痛症候群をPolymyalgia rheumaticaとして報告、1963年アメリカでやっと症例報告があり、日本では、1974年に柏崎が初めて症例を報告している（PMRの歴史はまだ浅い）。

PMRの痛みの部位は肩関節と股関節付近である。

PMRの鑑別診断としては、両側の五十肩（凍結肩）、高齢者に初、発する関節リウマチ、感染症、線維筋痛症、悪性腫瘍である。

PMRの治療としては、第一選択はステロイド剤（プレドニン10～20mg/日の内服）である。症状とCRP値を参考にして2～4週間ごとに10%ずつ減量し、5mg前後になったら、これを維持量として1年以上継続する、急激な減量は症状の再燃を来すことが多い。患者の50%は2年後にステロイド中止可能となる。NSAIDは効果が少ない。まとめてみると。

- ① PMRは非常に稀な疾患ではなく（RAの1/10位）、今後は人口の高齢化により増加が予想される。医師がこの疾患を知っているかどうかで、その後の患者のQOL（生活の質）が大きく変わる。
- ② 急性か亜急性の発症で、2週間以上続く肩や股関節近くの強い筋肉痛、CRPの上昇、抗CCP抗体の陰性、ステロイド内服による症状改善があればPRMを疑う。
- ③ 高齢発祥のR. A. や両側五十肩（凍結肩）との鑑別が重要。
- ④ NSAIDは効果が少ない。

「クリスマスについて」

クリスマスはイエス・キリストが生誕されたことをお祝いするために毎年12月25日に行っておりますが、

キリストが生まれた日時は実はよく分からないのではないのでしょうか。しかし一番寒くて日が短い12月の末は、その後は段々と日が長くなり、また少し遅れますが徐々に暖かくなるので、クリスマスをお祝いのには良い時期だと思います。

イエス・キリストが実在したかどうか疑問に思う人もいると思いますが、実在を否定する方が難しいようです。

キリストの奇跡の解釈も難しいですが、奇跡は人々を救う方向に向かっているのですから、そこに解釈のヒントがあると思います。

さあワイズメン、ワイズメネットの皆さん、楽しくクリスマスを迎えましょう。



12月強調月間「EMC/M・YEC」

今月は「EMC/M・YEC」の強調月間です。Extension Membership & Conservation とはクラブ拡張、会員増強、維持啓発です。EはExtensionは新クラブ設立、YECはY'S Extension Support とはワイズ新クラブサポートです。YMCAとワイズメンズの両輪の活動を大いに広めましょう。そして地域の活動に参加し、インビテーション・キャンペーンを継続しましょう。

<11月例会報告>

日時：2019年11月19日（火）

会場：永井孝憲宅

出席者：阿部・今澤・小幡・高橋・高松・田中・田村・田村メネ・永井・永井メネ・横倉吉田

コメント：阿部めぐみ・永井みずき・ゆうき・はな

会場は昨年12月に新築された永井ワイズの自宅にて。住所は八木山本町、眼下には仙台市南の副都心、長町を中心とした住宅街一帯が拡がり、遠くには太平洋まで眺望でき、素晴らしい夜景が堪能できます。そのお宅に訪問をしての例会となりました。

司会は今澤ウィメン。開会点鐘、今月の聖句、ワイズソング、ワイズの信条と続き、会長、副会長欠席により横倉書記が開会挨拶。永井ファミリーを紹介しながら、例会を持たせて頂くことへのお礼が述べられた。

高松ワイズの食前感謝の後、永井ワイズ用意のお酒類と、持ち寄った飲み物にて乾杯&味のふるさと弁当と永井メネットの心の籠ったお漬物にて夕食をいただく。

食事をしながら永井ワイズに、ここに自宅を求めたことと、設計等への思いを語ってもらいました。

「昨年の12月に完成しましたので、間もなく1年になります。この2軒隣りが実家でした。事情があり売却しマンション住まいをしていましたが、子供たちも大きくなり手狭になり、物件を探していたところ、知人だったお茶屋を営んでいたこの場所が解体中の所に遭遇、お話をし譲って頂きました。設計に約3ヶ月、その後仙台市で地盤補強のくい打ちなどがあり、それに約半年ほどかかりました。子育てを重視し、家の中のどの場所でも一定の温度が保たれるよう考慮しました。（1階と2階が吹き抜けになっていて、循環する空調に）暖房は薪ストーブ一つで賄っています。寒くなければピザ釜で焼いて差し上げたいのですが、ちょっと今日は無理でした。」と語られました。

テラスに出て、夜景も眺めましたが、気温が低く短時間の観賞となりました。

連絡報告、誕生祝い、ニコニコと続き、吉田会計の閉会挨拶にて、会が閉じられ、八木山を後にしました。永井ワイズメン、大変お世話になりました、ありがとうございました。ニコニコ9,500円。



<12月第二例会報告>

日時：2019年12月3日（火） 18:30~20:10

会場：仙台YMCA 会議室

出席者：佐々木・高橋・田中・田村メネ・中川・横倉・吉田

日時：12月17日（火）18:30-21:00

会場：東北日本酒個室居酒屋「暁」青葉区国分町2-1-1 19フジビル・2階
（広瀬通りから稲荷小路へ入り、左側ビル）

会費：3,500円（メン・メネット共）

内容：オークション他（1ファミリー、1点以上の献品をお願いします）

担当：佐々木絹子・永井孝憲 司会：佐々木絹子 食前感謝：小幡忠弘

- ① 12月クリスマス例会について討議する。会場は国分町の居酒屋「暁」とする。開始時間は18:30～、会費はメン・メネット共3,500円。オークションへの献品を1ファミリー1点以上、持参して頂く。以上を確認した。
- ② 第48回仙台YMCAクリスマスの準備作業等の最終確認をする。
- ③ 冬季ユースリーダー委嘱状授与式について確認、12/14(土)19:00～20:30YMCA内にて。
- ④ 国際地域協力募金街頭募金活動。12/22(日)13:00～14:30、ご協力をお願いします。
- ⑤ 吉田ウィメンから、11月に宇都宮で開かれた北東部評議会の報告と、埼玉県の毛呂教会で開催されたメネットの集いの報告がなされ、確認された。尚、細部はプリテンに掲載予定です。
- ⑥ 相当数の量がストックになっている、使用済み切手の処理について意見交換を行う。当面各自が自宅に持ち帰り、処理作業を行うこととする。
- ⑦ 12月プリテンの原稿確認を行う。
- ⑧ 12月東日本区ニュースは未着により確認できず。
- ⑨ 1月新年例会について、意見交換を行った。

東日本区メネットのつどいに参加

吉田 一恵

2019年11月30日(土)、第23回「東日本区メネットのつどい」が日本基督教団 毛呂教会(埼玉県入間郡毛呂山町)で開催されました。

仙台からは委員である仙台青葉城クラブの加藤メネットと吉田が参加し、大宮まで新幹線でJR川越線に乗換えて川越駅へ、川越駅でJR八高線乗換えて毛呂駅まで乗継ぎ、タクシーで毛呂教会に行きました。

遠くは北海道から富士山部まで33名が集まりました。

礼拝の中で講師の深谷香子氏により十字架の前に献茶して頂き、鈴木孝枝メネットの司会で会が進行しました。アジア太平洋地域会長田中博之氏から7月に開催されたアジア太平洋地域大会が仙台市で開催された時のメネットの活動に感謝の言葉がありました。国内プロジェクト資金集めの為に依頼した献品のプチマルシェを開催、売上金36,100円は絵本を送る国内プロジェクトで使わせて頂くことになりました。プチマルシェでの和やかな雰囲気のまま会食、お茶会、休息の後、東京多摩クラブ会長の深尾香子氏から「あら、まあ、簡単！茶の湯の易しいおもてなし～日本とヴァチカンの往復書簡より～」と題して、茶の湯の歴史、茶の湯のお手前のモノ珍しさではなく、目に見えない“心”



の動きについても言葉を尽くすことで、世界が認める“日本の お・も・て・な・し”を、国籍を問わず、老若男女に広めようと努力している等のお話がありました。茶道は難しいとの先入観を取り除かれ、気軽に抹茶を立てる体験をし、和気あいあいとお茶を楽しみました。

歌、メネットのねがいの合唱の響きがお茶の頂いた為か、何時と違って聞こえたのは私だけだったのでしょうか！！



2019-2020年度 第1回北東部評議会報告

吉田 一恵

2019年11月16日(土)13:00～16:00に第1回北東部評議会がとちぎYMCAで開催されました。

仙台クラブからは吉田会計、仙台青葉城からは涌澤直前部長、南澤会長、仙台広瀬川からは門脇会長、松本会計、石巻広域からは清水書記の6名でした。

午前9時に門協会長宅出発、門協会長の車に松本さんと私が便乗して、他の方々はそれぞれ会場へ向かいました。

今年度の第1回評議会は7月のアジア太平洋地域大会が北東部エリアの仙台で開催された影響もあり例年より遅くの開催でした。

議決者45名中、出席者14名、委任状23名、欠席者8名で会は成立しました。

各種報告では、宇都宮東の岡田孝司メンから台風19号における北関東を襲った被害状況、宇都宮での一番早い洪水復興ボランティア活動を始めたこと、過去の各地の被害でのボランティア活動を通しての貴重なお話がありました。

第1号議案の2019—2020年度北東部予算の一般会計、特別会計のCS・ASF事業会計は議案のとおり、Change!2022会員増強運動が本格始動したこと、2011年3月11日からみで福島にYMCA設立は東京YMCAが動いている、福島にワイズ設立に北東部で支援をとの話が出ているので予算化が必要という訳で特別会計の物品事業会計についてはその為の仮の予算とすることで一般会計に繰り入れることで承認されました。第二号議案の2020—2021北東部次期部長について仙台青葉城クラブの南澤一右さん、第三号議案の2019—2020年度の北東部ユース・リーダー・アクトに

ついて、第四号議案の評議会出席者交通費補助については議案のとおり承認されました。

その他に、第二回北東部評議会開催は2020年4月18日(土)仙台で開催、また、2020—2021年度の北東部会は2020年9月5日(土)の予定で場所については未定とのお話がありました。

恒例の評議会終了後の美味しい餃子の店での懇親会に参加し、門協会長組は21時過ぎに帰宅しました。



街頭募金に参加して

吉田 一恵

2019年11月23日、勤労感謝の日に仙台YMCAの街頭募金活動に参加しました。例年この時期は国際・地域協力街頭募金でしたが、この日だけは丸森町等県内をはじめ、各地で2011年3月11日大震災以来の甚大な被害だったので、台風15号・19号被害支援を掲げての募金活動でした。

大人の参加が多かったこの活動も、この日は街頭募金活動を経験することでお子様に何かを感じてほしいと願う幼稚園等の親子の参加が多かった。この活動も若者に引継がれることを目の前にして嬉しかったです。子供達に負けずと声を張り上げますが、可愛い園児の大きな「お願いします。」の声に思わず通り過ぎようとした大人も足を止め、園児が大勢並んでいることもあり、入れる箱に迷いながら、ぼんぼんと献金して下さいました。又、学生らしい男子の方は照れながら募金して下さいました。それから、高齢の方も足をとめ募金箱にぼん、我がクラブからもぼんと募金箱にいれました。私たちワイズメンバーも子供達に元気を貰いながら大勢参加しました。幼稚園等の親子のみならずYMCAの方々、そしてワイズの方々本当にご苦労さまでした。

被害に遭われた方々が一日も早く元の生活に戻れることお祈りいたします。



編集後記

2019年も残りわずかです。1年の早いこと早いこと…。2020年メインは東京五輪でしょうか。ネズミ(干支が子です)のごとく早く過ぎ去ることのないように、じっくりと観戦し楽しみましょう!! よいお年をお迎えください。