

2024年5月31日 第3471回例会

於： 横須賀商工会議所



<点鐘・開会> 12:30 藤村 会長

<斉唱> 「我等の生業」

<ゲスト紹介> *逗子メディスタイルクリニック 院長 徳永理恵様

<新会員入会式> *川名 稔 会員

<会長報告> *ガバナー事務所から

・10月25日に開催されたチャリティ音楽会ポリオデー（夢の音楽祭）の収支報告について

チケットとポロシャツ代金合計 5,740,000円で諸経費を引いて

1,890,000円をポリオ募金として送金。

クラブ別の寄付額では、横須賀ロータリークラブが約110,000円で

2780地区内では、第2位。皆様の協力に感謝します。

*シンガポール国際大会について

・シンガポール国際大会が5月25日から5月29日まで開催され当クラブから11名が参加。

2780地区から約50名、日本全体で2,000名弱のロータリアン達が参加。

国別では今回、アメリカを抜き日本が最多。

*ピンクリボンよこすかチャリティ講演会について

<幹事報告> *第15回アメリカ・サウンド・イン・ヨコスカのご案内

9月15日（日）14:30開場 15:00開演

会場：横須賀市文化会館大ホール チケット1枚3,240円

<出席報告> *出席委員会 小平会員から5月31日の出席報告

会員数	出席対象者数	出席数(ZOOM出席数)	欠席数	メイクアップ数	出席率
116名	107名	71名(1名)	36名	8名	72.90%

メイクアップ：岡田(英)会員 国際大会出席、吉田会員 横須賀西RC出席

植田、小保内、加賀本、松岡、八木 各会員 ピンクリボン講演会出席

Enora 会員 シーブルックRC出席

<ニコニコ報告>

・三 役 逗子メディスタイルクリニック院長 徳永理恵様、本日宜しくお願ひいたします。

・梶木、梁井、福西、権田、田中、萩原、小平、江口、

濱田、徳永、小佐野、北村、齋藤眞、柴田、前川 各会員

逗子メディスタイルクリニック委員長 徳永理恵様、ようこそ横須賀ロータリークラブ

へいらっしゃいました。本日の卓話どうぞよろしくお願ひいたします。

・三 役 新会員 川名 稔会員、これからよろしくお願ひ致します。

・大野健、大石、石田、荻山、八巻、濱田、上林、波島、

杉浦、小佐野、齋藤眞、澤田、根岸、前川、渡邊、小沢 各会員

川名稔会員、横須賀ロータリークラブへの入会おめでとうございます。共にロータリーライフを楽しみましょう！

・川名 会員 本日より入会させていただく川名と申します。偉大な方々のお仲間に入れていただくことになり身に余る光栄です。よろしくお願ひいたします。

・高橋、長尾 両会員 世界大会お疲れ様でした！！海外のロータリアンの凄さを感じられました！

・田邊 会員 世界大会に参加された皆様、お疲れ様でした。

・三 役 ピンクリボン講演会お疲れ様でした。

・ピンクリボン運動特別委員会 椿委員長、加藤副委員長 5月26日に行われました「ピンクリボン

よこすかチャリティ講演会」は、皆様のご協力の下、無事に終わることが出来ました。長期間に渡りありがとうございました。

- ・前田 会員 ピンクリボンよこすか2024無事成功裡に終了することができました。椿委員長、加藤副委員長ならびにお手伝いをしていたいただいた会員の皆様、お疲れ様でした。ありがとうございました。
- ・齋藤 倫 会員 三浦学苑吹奏楽部最高！
- ・前田 会員 昨日、青少年交換の皆さんと逗子の花火大会に参加しました。着物を着てサム君ははしゃいで楽しそうでしたが、8:30に終わり約10万人の人で帰りは溢れて、家に着いたら11:00を回っていました。花火はしばらく見に行きたくありません！
- ・八巻 会員 昨晚、青少年交換学生サム君、派遣候補生高石さん、前田会員ご夫妻と逗子海岸花火大会を楽しんで来ました。
- ・比護、岡田 隼、長島、小澤、南、竹株、八巻、濱田、長尾、齋藤 倫、野坂、松本 朋、兼城、谷、鈴木 豊、勝見、齋藤 慎、佐久間、齋藤 眞、小山 暢、笠木、鈴木 勲、瀬戸、田邊、根岸、前川、小沢、小山 隼、角井 各会員
本日のタウンニュースに岡田英城会員の岡田電機工業が取り上げられています。回収プラスチックごみ再利用の「見える化」と障がい者の雇用機会の創出、すばらしい職業奉仕の実践ですね。

<卓 話>

「生涯大事にしたい足のケアと 経営者の成功をサポートする美容医療について」

逗子メディスタイルクリニック
院長 徳永理恵様

皆さん、こんにちは。ただ今紹介いただきました逗子メディスタイルクリニック院長の徳永です。

J:COMの中村さんから紹介をいただき、貴重な機会をいただいたので、何を話すか尋ね、いくつかのテーマを見せたところ、足のケアも美容医療も両方ということで、今回は、「生涯大事にしたい足のケアと経営者の成功をサポートする美容医療」をテーマにお話ししたいと思います。

昨今ホットな話題となっている足のケアをメインに、美容医療も少しお話できればと思っています。

人生100年時代といわれます。皆さんもこれからまだまだ自分の足を使って歩いていかななくてはならないわけですが、100年前というと、もう時代が変わっています。路面電車を支えている車輪を100年間メンテナンスなしで、現役で走っているなど誰も想像がつかないと思います。しかし、皆さんは自分の足を100年間ケアなしで動くものだと考えてはいませんか。痛くなり病院に駆け込んでからでは、手遅れになっていることが多いのです。今日ここで、フットケアの重要性に気づいていただき、改めて自分の足を愛でていただく機会にしてもらえれば嬉しく思います。

平均寿命も延びています。皆さんとても元気そうな顔をしています。健康寿命を延ばさないと意味がありません。健康で幸せに生きようとするために手をこまねている理由はありません。健康で幸せに生きるために大事なことを覚えていってください。「ピンピンコロリ」を目指しましょう。

先ほど、私の経歴を紹介いただきましたが、私という人間をもう少し知っていただこうと思います。10年前に三男を出産した直後に乳がんを経験しました。トリプルネガティブ乳がんというちょっと面倒ながんでしたので、全ての治療を経験し、治療中に甲状腺がんもあることが分かり、ダブルキャンサーでしたが、どうにか生き延びました。

そこから少し生き方を変えて、やれることはどしどしやろうということで、クリニックを広げたり、サロンをやってみたり、地域活動にも力を入れています。昨年度、逗子小学校のPTA会長を務め、現在逗葉医師会の理事も拝命しています。また、逗子銀座商店街協同組合の理事にも就任しています。

しかしながら、頭の中は犬にうつつを抜かしていて、先住犬の2歳になるゴールデンレトリバーと生後4か月の小さい犬がいます。大谷選手が飼っているデコピンちゃんと同じジョイケルホンディエという犬種ですが、大谷選手の飼い犬として話題になる前から申し込んでいたので、大谷選手が真似たわけで、私がミナーなわけではありません。着物が大好きで先日、米国に留学している長男の卒業式にも着物で出席しました。

さて、医療法人メディスタイルですが、医療でライフスタイルをデザインしたいということで、逗子・葉山を中心にクリニック、レストラン、サロンなどを展開して、医学をベースに生活の質を上げることを目指しています。

メディスタイルが提起する「ピンピン」とは、自分の口から食べられること、自分の足で歩けることです。逗子RCに所属する夫は歯科医で、歯科の方は食べることをサポートします。虫歯治療や歯周病治療だけでなく、噛み、舌を使って喉へ運び、そして飲み込むという口腔機能、嚥下機能を重視しています。

私が担当するもののひとつは足です。神奈川県未病対策は、「食・運動・社会参加」です。メディスタイルは全てに関わっています。私は、社会参加ひとつとっても、口と足というものが非常に重要な役割を果たしていると思っています。歩かないでいると、それだけでいろいろな弊害が生まれてきます。

クリニックにやって来る人達の平均年齢は72歳で、主な悩みは爪が切れないことです。体が硬くなったとか、目が見えないということもあるし、爪自体が分厚くなっていたり、形がすごいので普通の爪切りでは切れないという方もいます。爪が皮膚に食い込んで痛みが生じる「陥入爪(かんにゅうそう)」や鶏眼いわゆる魚の目や胼胝(タコ)、水虫の方もいます。

皆さん自分の足をまじまじと見たことはありますか。乾燥していたり、むくんで皮むけがあったり、爪が変形していたり、胼胝(タコ)や魚の目がある。爪が分厚くなっていたり、爪が欠けやすい、爪の色が濁っている。これらは全て病気で治療対象になるので、足に何かあると思ったら、まず私のクリニックに来てください。水虫が健康寿命を縮めることをご存知ですか。最近、よく話題になっています。皆さんが想像する水虫はどのようなものですか。皮がむけ痒くなる。特に靴を長く履く方に多いという印象でしょうか。皆さんは大丈夫ですか。指の間がふやけて皮がむけたりしていませんか。意外にご存知ない方が多いのですが、踵のカサカサを一生懸命軽石でこすっているだけの方も多いと思います。水虫が影響している場合もあります。爪の色はどうか。白くなった表面から次第に奥の方に爪自体がボロボロしてきたりします。これが爪水虫です。

水虫は転倒と密接な関係があります。健康な人と比べて、水虫が原因で転倒する人が、男性で1.37倍、女性で1.29倍に増えます。さらに爪の肥厚や変形があると、転倒率は健康な人と比べて男性で1.72倍、女性



で約1.5倍に増加するというデータがあります。救急搬送される方のうち8割が転倒事故ということをご存知でしょうか。

さあ、皆さん!「ピンピンコロリ」になるためには寝たきりになってはいけません。転倒・骨折が要介護原因の第4位になっています。皆さんは転倒・骨折すると寝たきりになってしまうことが、何となく頭にあって転ぶまいと思っていると思います。ピンピン生きるためには転んではいけません。足爪の白癬水虫にかかっている方で、転倒していない人の80%以上がきちんと治療した方です。転んだ人のうち4人に1人は、ろくに治療ができてない方になります。

皆さん、足の親指は歩くのに大事であるということをご存知でしょうか。足の親指が下肢の筋力バランスにどのような影響があるのか。また、フットケアをすることで機能がどれほど改善するかを調べた研究があります。下肢機能指標検査というものがあります。まず、目を開けたまま片足立ちをして時間を測ります。足の親指と人差し指で挟み、どれだけの圧力があるかを測ります。ファクショナルリーチテストといって、立位で前方へリーチできる最大距離を測定することで、転倒リスクやバランス能力を評価する検査もあります。爪水虫にかかった爪によく起こる症状のひとつとして、爪の肥厚があります。

爪が分厚くなってしまう原因には、爪水虫の他に靴の選び方が悪かったり、靴の履き方が悪くて歩いているうちに前に滑って行ってしまい、指が慢性的に靴に当たっていたりして気づかないことなどがあります。慢性的な圧力で爪が分厚くなったりします。高齢者に爪が分厚くなっている方が圧倒的に多いです。爪の肥厚のあるなしで下肢機能を評価したところ、爪の肥厚がある方で下肢の機能が低下していました。今度は、親指に骨の異常、爪の異常、何でもいので異常があるかないかだけで調べたところ、片足立ちの時間もすごく減っていました。先ほどのバランス機能をみるものですが、これも明らかに低下していました。外反母趾以外の親指の異常があるなしで比較したデータですが、指間圧力でギュッとやって、これが親指に問題があると低下してくるのです。指間圧力は下肢の筋力との相関関係があるというデータになっているので、これが低いことは下肢の筋力が低いことになります。つまり、爪白癬で爪が肥厚して変形してしまうと、歩行時に足の踏み込みや蹴り出し動作を行ったときに痛みを生じ、これを避ける動作が習慣化してペンギンのような歩き方になってしまいます。すると、バランス機能が低下してしまいます。痛みによって運動量も減ってくるし、筋力も減ってしまいます。歩行時の日常的な活動が不安定になり、バランスを崩したときに姿勢を保てなくなって、転倒につながることを推測されます。爪の病変を放置すると足が弱って転び、ここから寝たきりになってしまいます。クリニックの患者さんの特徴として重症の方が多いです。先日、足と爪専門で開業している青葉台の皮膚科へ当院のフットケアナースと共に見学に行きました。専門とうたっているクリニックなどより重症で、色が悪くリンパ浮腫や静脈瘤もあって、冬だと霜焼けにもなるという方が多いのですが、それを尋ねたところ、湘南・三浦地域は、フットケア難民が非常に多いと話されていました。フットケア学会でも他の先生に尋ねたことがあります。膝や腰に問題が出てくると、成れの果てには外反母趾になったり、また逆もあり得ます。胼胝(タコ)や魚の目とか、これも非常に下肢の機能を落としていきます。皆さんは、芯を取れば治ると思っている方も多いと思いますが、胼胝(タコ)や魚の目は、中の骨の変形です。骨の変形が常に床と当たっていると、次第に尖ってきて、挟まれた皮膚が分厚くなります。これを硬いままにしておくと、小石を挟んで歩いているかのようなになるので、当然痛みがあります。尖ったまま硬い所を放置していると、その中の骨が尖ってくるので、定期的に削る必要があります。月1回まででしたら保険適用になるので、気軽に来てください。付き添いが必要で、杖がなくては歩けなかった90代の男性も、私の所に何回か通っているうちに一人で歩けるようになり、杖なしで来院し、90代でもまだまだ若返られることを実感していました。歩けるようにするフットケアは、転ばないためのフットケアですから健康寿命を延ばします。是非ともフットケアを大事にしてください。日常生活も大事になります。自宅で、爪の切り方ひとつをとっても大事になります。靴をどのように履くかという指導や足の血流を良くする着圧ソックスを履いていただくことも大事です。そのような指導をしているのですが、結局、靴と歩き方を変えなければ治らないという方もかなりいます。ということで、令和4(2022)年11月に「足と靴のサロン」を開設しました。上級の「パッチェラー」資格を持つシューフィッターによる靴選びのお手伝いもしています。

健康意識が高く、行動に移せる方は女性に多いです。男性は奥様に言われて、ようやくいらっしゃいます。行政の健康課も、一人暮らしの男性を引っ張り出すのが一番大変だと言っています。ホリエモンも、「金を使うなら体に使え」というテーマで本を出していますが、60代以上の男性は特に体に使う感覚が薄いので、体を守るギアにお金を使っていたらいいと思います。「足と靴のサロン」では、コンフォートシューズも多

数取り揃えてありますし、理学療法士が在籍していて、歩き方の指導や体のコンディショニングを得意としています。そのうちの一人は、オーダーメイドインソールを作れます。体の状態によっては保険も適用できますので、是非、いらしてください。他に鍼灸師やネイリストもいます。今、新しいものとして巻き爪ジェルネイルという塗っただけで巻き爪が治ってしまうというオシャレなジェルネイルもありますので、男性がキラキラさせてもいいかもしれません。せつかく良くなった足ですから、無料で「犬と一緒に歩きましょう」というイベントを開催し、評判が良かったので継続しています。認知症の発症率が、犬を飼っている方は、犬を飼っていない方に比べて30%低いとYAHOO!のニュースに出ていました。猫だと有意差は出ないそうですので、犬を飼ってください。

逗子銀座商店街協同組合の理事を務めているので、11月に商店街を歩行者天国にして、犬のイベントを開催したいと思っています。機会がありましたら、協力をお願いします。生身の自信、自分に自信があつてこそ人生は輝くということで、シミ取りや発毛の治療も行っています。治療はライフスタイルに合わせて選ぶ時代になりました。治療もケアもコストはかかりますが、綺麗になる一番の早道で、効果も高いです。今、いろいろな治療の仕方があるので、是非、相談に来てください。

「笑顔はつらつ、しっかり食べて、足取り軽やかに」を医療がサポートします。

この度は、貴重なお時間をいただきありがとうございました。大変光栄でした。ご清聴ありがとうございました。



<閉会・点鐘> 13:30 藤村 会長

週報担当 荏山 寛樹