



CLLクラブ会報 11月号

Vol.124 発行日 2013年11月1日
チェンマイロングステイライフの会
ナコンピンコンド1階
Tel. 053-404155
ホームページ <http://ccl-thaijp.net>
監修: 世話人会 発行: 広報部
本誌からの無断転用をお断りします

痛風治療の今昔 (その2)

人間のからだは、水がめではない。口から入れる物で調節すれば、健康の全てが、コントロール出来るものではない。

それもこんな事があった、ある人が国会議員の選挙事務長を引き受けていたが、選挙前になると、後援者同士の打ち合わせ会、支持者への説明会、忘年会から新年会等、アルコールの入る事が多くなる。其れを見かねた友人が、「そんなに飲むのは身体に悪いよ。」と忠告した所、本人は、「大丈夫だよ、飲んだ時は飲んだ分の3倍ほど水を飲んで、アルコールを薄めて置くから。」筆者は其れを聞いて驚いた。身体の中に100ccのアルコールが入ったら、幾ら水で薄めようと、身体は100ccのアルコールを肝臓で分解しなければならない。肝臓に掛る負担は、水で薄めたからといって、少しも減らないのである。勿論其の人は其の後、肝硬変から、肝がんになって亡くなってしまった。災いは口から出る、病は口から入るの例え通りである。



森田 弥榮

人間の身体の中で起こっている、新陳代謝の結果、血液や、細胞の分解された最終産物となるものが、核酸や塩基と成り尿酸となる。これは人が食品から摂取する尿酸のもととなるプリン体よりも、人体内で生物化学的に産生されている尿酸の方がはるかに多いのである。

一日量は、通常700mgもある。これほど沢山身体の中で産生されている、尿酸の量を考えずに、少量入ってくる尿酸の事だけを、心配するのは、科学的では無い。勿論、尿酸コントロールの治療を何もしないで、血中尿酸値を9mg / dl も10mg / dl 以上にも高くなっていても、放置している人にとっては、プリン体の多い食物は厳重に控えなければならない。なぜなら、尿酸の一日排泄量は約500mgである。残りの200mgは腎臓外の処理で排泄されている。これ以上の量が血液中に出ると、析出と云う現象が起こって、(顕微鏡判定で針の先が折れた様な状態に為っている) 結晶化が起こり、末梢関節部に集まってくる。

これが痛風発作の起こる部位であるが、放置すれば骨破壊が起こってくる。また耳翼に痛風結節の起こる事も有る。どちらも血中尿酸値を以下の様に下げていけば、結節は消滅していく。

血中尿酸値が常に、4.5mg / dl前後にコントロール出来ている人が、**肥満していなければ**、ビールを飲もうが、肉食をしようが、**度を過ぎさなければ**、ほとんど問題では無い。

此処で肥満について触れて置くが、**肥満を抑制する**と云うことについて、肥満のバロメーターはどうして調べるのか。BMI測定(ボデーマス インデックス)と言うのだが、身長×身長×**22**で算出した数字が、身長から割り出した、一番健康状態を保って、病気に為りにくい体重管理の事である。メタボリック シンドロームも、この方法で算出して**22**以下の体重が維持できていけば、なんら問題では無い。

BMI の数値が 24 位までなら、太り気味の正常値であるが、 26 にも為るようでは、完全な肥満体である。しかし痛風患者は $\text{BMI } 22$ 以下に保つのが望ましい。

別の方法として、体重÷身長÷身長で出た数字から、前の方の 00 をすべて省いた数値が 22 以下であれば、正常値である。

昔は、身長から 100cm を引いて 90% が理想体重と言われていたが、是は平均的な身長の人よりも、高いめの人や、低いめの人では、特に正しい数値が出なくなる所から、現在では先の測定方法が、国際肥満学会での測定基準に為って居る。

計算例

身長が (170cm) の場合は $170 \times 170 \times 22 = (63.6\text{kg})$ が正常体重つまり、BMI が 22 ということである。

計算方法を逆にして、身長が上と同じ 170cm であっても、体重が (75kg) である場合なら、 $75 \div 170 \div 170 = 25.95$ で (11.4kg) オーバーの、BMI が 25.95 であるから完全な肥満体である。

上記は運動をしているから、これぐらいでも大丈夫、という訳にはいかない。なお、BMI が 18 以下の痩せすぎの人は、体力に余裕がなく、少しでも健康上のつまづきが有れば、健全な健康維持が難しいと考えねばならない。

もう一度繰り返すが、完全な肥満体で血中尿酸値が 10mg/dl を超えて 11mg/dl にも為って居ても、ただちに痛風発作が起こるとは限らないところに問題がある。

その為、一説には痛風発作の出る人の事を、神から恵示を与えられた人と言われた。高尿酸血症でありながら、何の発作も出ない場合は、偶然に病院の検査などで尿酸値の高さを発見されなければ、本人にはなんの自覚もないままに、何時までも治療を行わないで、心臓や腎臓、脳がボロボロに成って、早死にとなる恐れが高いからである。

幾ら横着か、なまくらな神経であっても、次の様な事は絶対に避けなければならない。

「あれから一度も痛みが出ないからもういいんじゃないの。」と言っている人、これは痛みが出なくても痛風患者であり、完全に自分の寿命を縮めている事になる。

したがって、高尿酸血症体質と一度でも診断された人は、3ヶ月に一度は、何の異常を感じなくても、病院に出向いて生涯にわたって血液検査を受けなければならない。

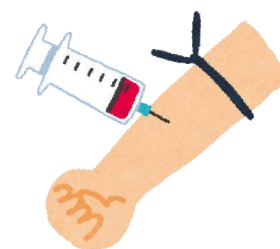
そうして医師の指示を受けて、自分の体質的症状に合った服薬治療を続けなければならないのである。

体質的症状と言うのは、自己の体内で尿酸を作り過ぎる、産生過剰型か腎臓からの尿酸排泄が、低下している、排泄低下型か、あるいはその合併型か、によって必要な産生阻害剤もしくは、排泄促進剤、または併



用剤と言う様に、医者の方方によって、出来る限り長期に服用を続けても副作用の出ない薬の服用が望ましい。日本では一般的に、産生抑制剤として薬品名 (アロプリノール世界共通名) 製品名ザイロリック。またはアロシトール。排泄促進剤としては薬品名 (ベンズブロマロン世界共通名) 製品名はユリノームなどがあり、薬剤そのものは、数十種類も

いるが、上記は服用量が少なく、長期連用でも薬効が落ちず、副作用がほとんど出ないので、痛風専門医が薦めるものである。



つづく



<2013年10月5日(土) 定例世話人会>

1. 前回の議事録・CLL 会則、選挙管理規定の改正について・・・了承
2. 会員動向 個人会員：162名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の月例会進行について
5. その他
 - ・総領事館と日本人関連団体の緊急連絡演習が10/15か16に実施されます。
 - ・第一回忘年会実行委員会が開催されました。10月5日(土) 15:30～17:00

<2013年10月19日(土) 定例世話人会>

1. 前回の議事録・・・了承
2. 会員動向 個人会員：164名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の月例会進行について
5. その他
 - ・第二回忘年会実行委員会が開催されました。10月19日(土) 16:00～17:00

<第一例会>10月5日(土)

講演「ここに幸あり」講師：広瀬寿武会員

講演主旨：氏がオーストラリアに移民(日本には帰らない)を決意した経緯とオーストラリア政治、経済、社会保障などの紹介があった。

<各部報告>

事務局

- ・例会出席者 61名
- ・臨時会員総会の案内と出欠の確認
- ・会員名簿(10月現在)の配布

業務部

- ・ビザの更新、90日届出、リエントリー業務を商工会が窓口で開始します。
- ・技財財団への支援物資・古ストックの回収はヒルサイドコンド4の1Fの「ミントトラベル」で回収しています。

文化部

- ・サンクラフトドール講習会は11/29(金)に開催します。作品は「壁掛けサンタクロース」です。
- ・第4回食事会を12/12か13日にセンカムテラスで開催予定です。
- ・11/18(月)にロイクラトーンのパレード、11/24(土)に盆踊り大会が開催されます。

運動部

- ・10/28(木) (木)月例ゴルフコンペ
集合 6:30 スタート 6:45
場所：ランナーゴルフ場
- ・自然を楽しむ会を10/29に(プレー県 960B)開催します。

会計

- ・次年度年会費の徴収を10月から受け付けています。

その他

チェンマイ国際財団主催の『飲み水の安全性』が10/10(木)に開催されます。

<第一例会> 10月19日(土)

会員全員で「里の秋」合唱

講演「チェンマイの将来について」

講師：チェンマイ商工会会頭 チャラムチャート・ナカルンクル氏

講演主旨：チェンマイの20年後の展望について・・・ロングステイヤーにとって過ごしやすいインフラ整備、観光都市としてのチェンマイについてなど

<各部報告>

事務局

- ・例会出席者 54名
- ・臨時会員総会の案内と出欠の確認
- ・総領事館への在留届者数：4,111名(チェンマイ在住者：3,263名)
- ・チェンマイ商工会議所でのビザ等の申請受付・交付の日程表について

業務部

- ・餅の注文受付について
- ・忘年会のオークション物品の協力依頼

文化部

- ・11/18(月)にロイクラトーンのパレード、11/24(土)に盆踊り大会が開催されます。なお、盆踊り同日に餅つきも行います。

運動部

- ・11/28(木)月例ゴルフコンペの集合時間、スタート時間の変更
集合 6:15 スタート 6:30
場所：ランナーゴルフ場
- ・自然を楽しむ会を10/29に(プレー県 960B)開催します。参加者は37名です。

会計

- ・次年度年会費は今年度中にお支払いください。

その他

- ・内藤会員からカトレアを育てる会の案内がありました。

11月度例会講師の紹介

第一例会 1月2日(土) 臨時総会のため講演は中止です。

第二例会 11月16日(土) 演題 「あなたは不要な薬を飲みすぎていませんか？」
ハーブその他を利用して、過剰に医薬品に依存しない方法を教えます。
講師 ドクター ウドム キアトウット 氏

その時、私の未来にパースが有った。(その3)



広瀬 寿武

<パースを取り込んだ章>

住めば我が天国、ここが墓地になるか、ならば、この地を食ってやろうと脳天気な男と共にした家族5人。

妻の他は全員、私のDNAの継承者と思いきや、摩訶不思議、妻も同じDNA？
？コミュニティー創り、会社設立、友人（男女を問わず）、ボランティアに、妻も現地の社会に参加、仕事に励み、夫婦共々キャラクターは全開。



「何とかなるさ！」が我が家の人生観。子供達の努力、心境は辛さも有ったろうが、これ又、困難辛さの苦境を乗り越える親の人間力が、子供の心を助けた。



子供が小さい頃は、ふんだんに家族で時間を費やした。我が家の愛犬（サーランスロット）はコリー犬、隣の猫が子犬のランスに恋をしたのか、我が家に住み着いた。この地も老人社会に成りつつ有る。老人達の心を癒す為、多くの家で犬や猫達が家族。政府は老人家庭を癒す動物達のえさ代の補助をする。



子供達は成人（大学入学年代）に成ると家を出て、自己能力で生活を始める。当時、大学は無料（市民&PR）な為、彼等は共同生活で家賃をシェアする。

3ベッドルームに3人。生活費はアルバイト。

我が家の子供達は親元から。

大学は自分負担の範囲。日本の親は子供の学費で骨身を削る生活。ここは親の教育負担が重荷にならない。成人後の責任は自己に有る。親は親、子は子。当然老人世帯が増える。子供が親の面倒を見る習慣は無い。

老人の生活保障は社会システムが生活保護援助費用も含め国の仕事になる。

我が家の母が歩行困難な状態で入院の折り「家族が世話をするのは大変だから、施設に入れなさい、手配をするから」と、家族の負担を美德としない。

老人社会を支える為の細かい政策が、老人達の安心を支える。確かに税額の%は高いが、安心して人生を全う出来るのなら「納得」出来る。



子供達の世話になる気兼ねは要らぬ、子供も自分の人生の為に生きる。

日本の老人世帯のニュースとの比較は無意味。

だが、老いての心配は悲しい。

街中を公園化する為に芝や花壇に散水、肥料、整備と多大な費用が必要だが、心豊かに暮らす環境を保つ為の必要予算、反対はしない。医療の面も完備しているが、何処の国でもサービスの受け方の不公平はある。

母子家庭の友人、子供2人、生活保護を受け、気楽にやっている。また、夫が亡くなり（80歳）生活が困窮したので申請を手伝い、生活保護費の援助を得た。医療費、薬代の補助も受けた。

「有り難いわ、一安心」と永住権（PR）を持つ日本人。我が家の近所に居たので、何かと世話をしたが「英語が分からない。どうして居るか」と我が妻の要らぬ心配。

移民の国オーストラリアは人間に対して優しい国。

パースは南極観測船「しらせ」の寄港地。毎年、11月後半、「又来ました」と隊員から隊員へと引き継がれ、我が家のバーとプールサイドでの歓迎パーティが長年の行事。急遽集めた40歳過ぎのホステス嬢達が若き隊員達を慰めるのか！



熱血エネルギーを吸い取るのか！夜更けの星も仲間入り！

ここを出航すると氷上のペンギン達が隊員達の唯一の友達。

時と想いは舞飛び、シンプルな人情と風情に誘われ、チェンマイで「そぞろの旅」が始まった。

次は「あの世かな」

おわり



石の話 II

川地 邦仁子

前は、石の色についての特色をお話ししたので今回は、石の形についてのお話をしたいと思います。

石の形も色々で、様々な形に加工されたもの・自然そのままの形の物・・・と、数多くの石があります。

タイでは、石に仏像を彫ってお守りにしたり飾ったりしているのをよく見かけます。それも美しく有難いものなのですが、自然そのものの形やパワーを高めるために整えた形の物もとても美しいと思うので少し紹介したいと思います。

クラスター



水晶・アメジスト・スモーキーストーンなどによく見られる、地中から取り出したままの沢山の石柱がついている塊の石です。大きさ、色、形は様々ですが、石のパワーはとても強く、クラスターの上や近くに石のブレスレットなどを置いておくだけでブレスレットを浄化できると言われています。

また、玄関やリビングに置くことによって部屋の空気を浄化し、邪悪なものから守られると言われています。

ポイント



石柱そのものの形で地中から掘り出された加工をしていないものです。これも、様々な石の種類、形、大きさがありますが、お手頃で見かけるものは10cm位の水晶のポイントが多いでしょう。

とんがって天を向いた先端から宇宙のパワーを吸収して、そのパワーを部屋の隅々に放出すると言われて

います。邪気が集まりやすい、玄関、トイレ、部屋の隅などに置くとよいと言われています。

丸い形の石



加工されてブレスレットなどにされている石です。丸い形は円満。良いものも悪いものも素直に取りこむパワーがあります。

出来れば良いものだけを取り込みたい・・・人の左手には良いパワーを取り込む力が存在し、右手には不要な物を放出する力があると言われてい

ます。ブレスを左手に着けることによって良い物を受け取り身体を通して右手から要らないものが放出する効果があるのです。

ミラーボールの形の石



多面体に加工された、所謂ダイヤモンドでいえばブリリアンカットのように美しく研磨された石です。

多面体の石は、それぞれの面から邪気を跳ね返す力があるとされています。身に着けることによって要らないものが入って来ないパワーをもちます。人混みに出かける時や遠出する時、又自分のパワーが低くなっていると感じた時などには良い効果をもたらしてくれます。

さざれ (チップ)



所謂、小さな石の集まりのことです。さざれには、磨いて角を取ったものと自然そのままの角のついたものがあります。水晶が一般的ですが、ローズクォーツ・アメジストなどもあります。非常に浄化力が強いので、さざれの上にブレスレットや石のアクセサリーを置いておくことによって、自然にアクセサリーが浄化されます。(残念ながらタイではさざれは見かけたことがありませんが)

お店や屋台で、色々な石を見かけたらちょっと気にとめてもらえたらいいですね。

11月入荷本

「終世ヒトのオスは飼わず」	米原 万里
「四日間の奇跡」	浅倉 卓弥
「リーラ 神の庭の遊戯」	玄侑 宗久
「地獄／天国タイ移住」	藤井 伸二
「大往生したけりゃ 医療とかかわるな」	中村 仁一

12月21日(土)に忘年会が開催されます。
オークション提供物品一人一品ご協力をお願いします。



ゴルフコンペ 10月の結果



第127回CLLゴルフコンペは、10月24日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、27名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	松本 邦雄	44	39	83	15	68
準優勝	向山 正	39	39	78	7	71
3位	伊藤 巖	45	47	92	17	75



祝優勝 松本邦雄さん

新入会員のご紹介

川下 俊樹さん

出身地 徳島県小松市

チェンマイに住み始め1年以上が経過しましたが、この地を第2の人生の拠点と私の選択は間違っていなかったと最近実感しております。
これからは皆様との親交を通じて豊かなチェンマイ生活を送れればと期待しております。



佐古 一也さん

出身地 北海道 札幌市

18歳まで北海道札幌で育ち、上京し大学卒業後広告会社に60才まで勤務。
退職後、61才からチェンマイにてロングステイ。現在に至る。



飯古 道則さん

48才で会社を早期退職、海外で最も住みやすいところを求めて、チェンマイにやってきました。現在、タイ語で日常会話が出来るようになること、タイ料理の全メニューに挑戦してその名前を覚えることを目標に勉強中です。



渡邊 七海さん

若かりし頃は、いろいろな運動に励みました。40代からは茶道・華道など日本文化に親しみ、仕事をしながら2人の子育て。その間、商社・銀行・病院勤務の後、起業で上京30年。10年前に引退させてもらいました。遠泳3Kmを経験、現在バイオリン初心者。



CLL フォト同好会写真展



「アンコールワット」 面高 昌男会員



「眼光」 瀬田 清史会員



「夏の色」 原田 智子会員



「頂へ」 山本 啓子会員



「トンレサップ」 田中 裕会員



「落ち葉」 渡辺 泰子会員



「涅槃仏」 中川 和子会員



「美味しい水」 高萩 政明会員

2013年11月度CLL行事予定表

英語同好会	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
広報部編集会議	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	CLLクラブ事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
コントラクトブリッジ同好会	毎週水曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
タイ語同好会	毎週水曜日	中級 13:00 ~ 14:20 初級 14:30 ~ 15:50 入門 16:00 ~ 17:00	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週木曜日	13:00 ~ 17:00	CLLクラブ事務所
遠隔健康相談 ※	第1・第3金曜日	8:00 ~ 10:00	CLL事務所 (事前申し込み要)
フォト同好会	第2・第4金曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
定例世話人会	第1・第3土曜日	10:00 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
定例会	第1・第3土曜日	13:30 ~ 15:30	オーキッドホテル2F
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 12:30	サンティミュージック
ゴルフコンペ月例会	11月28日(木)	集合6:15 スタート6:30	ランナーゴルフ場
自然を楽しむ会	11月26日(火)	集合7:20 出発7:30 場所:ロータスH駐車場	自然がおりなす景勝地メー ワーンへ

※ <遠隔健康相談> CLL事務所にて、スカイプ（映像と音声）を利用した対話形式で香川大学医学部の担当医師に健康相談を行うものです（相談時間：1人30分）。相談希望者は、庄司会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

《サンクラフトドル教室 第4回講習会》のご案内

第4回作品：「壁掛けサンタクロース」（約2時間で完成します。）

講師：角田怜子会員

開催日：11月29日(金)13:00~15:00

募集人数：8名、先着順です。 ※参加はCLL会員のみとさせていただきます。

（申込者が8名を超えた場合は、12月6日(金)同時間に2回目を開催します。）

教室場所：CLL事務所

材料費：300パーツ

用意するもの： ・タオル1枚(粘土の乾燥を防ぐ)
・小さなハサミ(眉毛切りくらいのもの) ・持ち帰り用の紙袋

申込締切：11月16日(土) [11月第2定例会]

参加申込は受付担当までメールでお願いします(11月の第1・第2定例会の会場でも受け付けます)。

受付担当：黒木みづほ mizuho2795@gmail.com

河野 明子 vgmurray@yahoo.com



チェンマイ日本国総領事館 053-203367
(休日・夜間の緊急連絡先) 02-204-4583
081-809-6074
チェンマイ入国管理局 053-277510
警察署 191
ツーリストポリス 1155
火事・消防署 199
メータータクシー 053-279291

チェンマイ大学医学部附属シーパット・メディカルセンター 053-946900~1
ナッタプルーン・トーンカム (愛称フォン) さん
(タイ人の日本語通訳)

電話番号便利帳

ランナー総合病院 053-999777
ナッティダー・サーグアンさん
(タイ人の日本語通訳)
チェンマイラム病院 053-920300
杉本あきらさん 053-920300
青木裕子さん 同上
ゲオさん(タイ人の日本語通訳) 同上
ラジャヴェーチェンマイ総合病院 053-801999
米山千恵子さん・勝山桃子さん 内線 777
永江真智子さん 同上
(緊急時 089-755-2820)
(勤務時間：月～金：9:00～17:00
土曜日：9:00～12:00)