



CLLクラブ会報 2016年5月号

Vol.154 発行日 2016年5月1日
チェンマイロングステイライフの会
ヒルサイドコンド4、2階（ロビーの
階）215号室
ホームページ <http://c11-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



ソンクラーン（水掛け祭り）にいざ出陣！



広報部 徳田圭子

CLLの会員と若者、計8名、ピックアップトラックに乗り、水掛け祭りに参戦。
この日ばかりは誰でも、誰にでも水を掛けることが許されているので、童心に返って楽しむことができました。水鉄砲やバケツで水を掛け合って、全身ずぶ濡れになって、それでも旧市街のお堀の周りを何度となく、水を補給しながら回りました。

水は最初、水道水をタンクに詰めて参戦しましたが、途中からは大きな氷を買って、お堀の水を汲んでタンクにいっぱい入れてくれます。



あまり衛生的とは言えませんが、無礼講の楽しさには勝てません。その冷たく冷えた水を人に掛けるとリアクションの大きい事。この快感。やられたら、やり返す。一度やったら辞められません。

裕太郎さんは、トラックの運転をしてくれました。なにしろ、スタート、ストップに荷台の私達の命がかかっているの、細心の注意を払っての運転でした。

みづほさんは黄色仮面に赤色グラス、カーボーイハットと完全武装で無差別攻撃。



正美さんは、もの静かに水鉄砲を打っているものの、時々味方にも水が掛かってしまう状況で仕方ありません。

保二さんは日頃無口な人だけど、今日一日で一年分の大声を出したようでした。和子さんは敵からの攻撃で、人の倍も水を浴びて

水も滴るいい女に変身。

圭子さんはドキドキの初体験。氷水を浴びるとキャーキャー、ワーワーと乙女に返って楽しみました。



勝美さんは2回目の参戦で、広報用のシャッターチャンスを狙っていたはずなのですが、、、

仕事でチェンマイに来ている若者、山崎君は、疲れ気味のCLLメンバーを横目に復路最後まで戦い続けて楽しんでいました。

一年に一度子供に返って楽しめるお祭り騒ぎのあるチェンマイ良いね～。



＜2016年4月2日（土）第一例会＞

代表挨拶

- ・今回の講演は、CLLだけでなく日系団体(チェンマイ日本人会・チェンマイ定住者集いの会・Fukushi no Kai)との初めての共同開催です。今後、機会ある毎に共同開催を進めて行きたいと思っております。講演の最後に質問時間を設けておりますので、活発な質疑をお願いします。
- ・2月13日（土）、14日（日）日本総領事館主催の煙害対策についての講演が有りましたが、排気ガス及び石炭燃焼時に、発生する二酸化イオウの影響が強く懸念される為、外出は控えめに、外出時はきめの細かいマスクをして煙害を防ぎましょう。
- ・日本では、今インフルエンザが大流行しているようです。潜伏期間が2日～7日間ですので、チェンマイに戻って1週間は、マスクをして頂きたいと思っております。

4月 第一例会 講演 1

演題 : 「消化器官でよく見られるがん疾患 一胃がん・大腸がん一」

講演者 : ランナー総合病院 プラタイプ・マルホータラー医師

消化器官でよく見られるがんとしては、胃がんと大腸がんがあげられる。

胃がんは胃の中の粘膜に出る腫瘍で40歳以上の人に多く発症する。タイ人は、症状がはっきり現れてから来院するので、末期がんの患者が多い。

原因・・・ ①ピロリ菌に感染している ②家庭的な要因 ③以前胃の手術のある方 ④慢性胃炎 ⑤喫煙 ⑥肥満の方。その他として加工肉食品（ハム、ソーセージ）、漬物、直火焼きの料理。民族的にはアジア人が多い。症状として初期は全く無く、後に腹痛、消化不良と胃炎の症状に似ている。そして吐き気、おう吐、黒い便、へそ回りを手で押すと痛みを感じリンパ節にしこりが出て来る。

検査・・・ 現在は内視鏡検査。検査前に血液、心電図検査、8時間前より食事制限。全身麻酔をし、小型カメラを胃に挿入する。時間は5分程度。小さいポリープはその場で切除する。

治療・・・ 外科、内科、放射線科の専門医によるチーム医療。腫瘍の大きさ、部位、拡散の程度、健康（体力）状態を考慮して方針を決定し、治療を行う。

予防・・・ 加工肉食品（ハム、ソーセージ）、漬物、直火焼きの料理を減らす。禁煙、禁酒。体調が変化した場合は、専門医に相談すること。

大腸がんは、大腸内壁に出来る腫瘍。放置すると進行する。

原因・・・ 年齢は、50歳以上の人に多く見られる。

①潰瘍性大腸炎 ②クローン病 ③家庭的な要因 ④ポリープが原因。

症状として初期は全くなく、他の病気と間違いやすい。下痢、お腹がはる、胃の痛み、お腹の締め付ける痛み、食事量の減少、脱力感、貧血。

検査・・・ 現在は内視鏡検査。検査前に血液、心電図検査、検査2日前より食事量を減らし、1日前に下剤を飲み、腸を綺麗にする。全身麻酔をし、小型カメラを腸の中に挿入する。小さいポリープはその場で切除する。

治療・・・ 外科、内科、放射線科、麻酔科の専門医によるチーム医療。腫瘍の大きさ、部位、拡張の程度、健康（体力）状態を考慮して方針を決定し、治療を行う。

予防・・・ 禁酒、禁煙、体重を減らし、加工肉食品（ハム、ソーセージ）、漬物、直火焼きの料理を減らす。脂肪分を減らし、食物繊維、赤身の肉類を増やす。初期の検査、発見が大事。

質疑応答

Q. 胃がんのリスク要因として、唐辛子等の辛い食品には、リスク要因にならないか。

A. 直接原因には、ならないと思われる。乾燥状態では、リスク要因になるかもしれない。研究レポートが出ていない。

Q. タイの胃がんの発生率は、他国に比べて高いか、低い。

A. 高いか、低いかは一概には言えない。人口に対しての比較が無い。レポートや統計が無い。

Q. パンフレット、健康診断プログラムの中にカメラ無しで大腸がん検査、CTでチェック出来ますと記載してありますが、内視鏡検査の方が楽ではないですか。

A. (映像で説明) 皮膚に近いがんは、CT SCANでは見つけにくい。内視鏡検査の方が見つけやすく 検査で発見した場合は、小さいポリープはその場で除去出来る。

4月 第一例会 講演 2

演題 : 「健康的なロングステイライフを送るために」

講演者 : ランナー総合病院 アビナン・タンティウット医師

タイの気候と関係する病気

タイの季節は夏季、雨季、乾季に分かれる。タイの中でも北部は、かなり涼しい気候です。

夏季に見られる病気は、食中毒、急性感染胃腸炎、急性蕁麻疹です。



煙害が引き起こす疾病としては、呼吸器疾患(喘息、慢性閉塞性肺疾患等)です。熱射病にも注意が必要で長時間の外での活動を中止し、充分水分補給に心がけてほしい。

十分清潔な水を飲み、露店の食料品には気をつけて、半生ではなく完全に火を通してから食べて下さい。お寿司、刺身も十分に注意をして食べて下さい。



室内空気は、空気清浄器等でクリーンにして過ごして下さい。

雨季に見られる病気は、蚊を媒体とするデング熱。対策として虫除けスプレー、黒色の衣類は控えて、PM 4:00~PM 8:00 は蚊に刺されないよう気をつけましょう。

雨が多くなるとヘビ、ムカデ、サソリ等が出ますので注意しましょう。又、視界が良くなく、滑りやすくなりますのでスニーカー等の滑らない履物、車・バイクの横転や交通事故にも注意して下さい。

インフルエンザ予防接種を乾季(10月下旬~3月上旬)に入る前に行きましょう。(効果あり。)

日本の冬と同じ対策。マスクをする。

乾季に見られる病気はインフルエンザ、肺炎、皮膚炎等が多くなる。ツツガムシ病は、ツツガムシリケッチアの感染によって引き起こされる人獣共通感染症の1つであり(ダニ目ツツガムシ科のダニ)の幼虫が媒介する。高熱、頭痛、目が赤くなり死に至る事もある。

心筋梗塞は、動悸、胸の痛み、失神、悪寒の症状等が発生する。その後血管を塞ぎ短時間で死に至ることもある。又、合併症を引き起こす可能性もある。



胸の痛みが酷い時は、※ 救急車(電話で、1669番に連絡する)で病院へ搬送して

もらう事。又、失神、心肺停止の場合は、AEDを使用し、胸骨圧迫、人工呼吸を繰り返す。AEDは、空港、フィットネスクラブ、救急車にも搭載しています。

治療法の経皮的冠動脈形成術(PCI)は、カテーテルを用いて内科的に治療を行う方法。治療の対象者は、狭心症、不安定狭心症や心筋梗塞などの早急な治療を必要とする患者さんです。狭窄のある場所や狭窄の状態等によりPCIを行う事ができない場合もある。そのような場合には、冠動脈バイパス手術が必要になる確率が高くなる。

脳卒中は脳内血管に血液が詰まり意識、体力、手足の感覚がなくなり、身体障害がおき、死に至ることもある。症状として ①顔 ②腕に力が入らない。(左右いずれか)

③はっきり話せない。この時は救急車を要請し病院へ搬送してもらう事。



脳に血液が行かない場合は、3時間以内に検査、治療をする必要がある。

最近の検査方法はMRI(磁気共鳴画像)が使われている。

質疑応答

Q. デング熱は、明るい時間帯に蚊に刺されないようにと言われているが如何でしょうか。

A. デング熱を媒介する、ヒトスジシマカは昼間に吸血活動を行います。

対策として虫除けスプレー、黒色の衣類は控えて蚊に刺されないよう気をつけましょう。



事務局

・会員動向 個人会員 147名 法人会員 8社

・参加者 会員 30名 ビジター 3名

チェンマイ日本人会 1名 定住者集いの会 2名 Fukushima no Kai 1名



業務部

・遠隔健康相談の利用方法説明 “気軽に相談を” アピール

文化部

・料理教室のお知らせ 4人/回 2回迄/週 中国料理が得意 希望があれば先方に伝えます。

運動部

・ゴルフ月例会優勝者 高橋 昇さん

4月の第二定例会は、中止。



ゴールデンシャワーが満開

ニマンヘミン通りから空港へ 真っ直ぐな新しい道が開通



観光客を虜にするプラハ



広報部 高萩 政明

プラハの街は「百塔の街」「黄金の街」「宝石の都市」「魔法の都市」などその美しさは様々な言葉で表されています。中世の趣が残る石畳や建物が多く、街のどこを歩いても絵になると多くの人を魅了している街プラハ。

私が是非この街を訪れたいと思うきっかけを作ってくれたのは作家・春江一也が自分自身チェコスロバキア日本大使館勤務だった体験談を基に、プラハを舞台に、共産主義社会の反体制活動家の女性と、日本人外交官の命をかけた愛を描いた壮大なラブ・ロマンス「プラハの春」を読み、深い感銘を受けたことによります。実際プラハを訪ねてみた。感想は、やはり言葉では言い尽くせない魅力的な街でした。日中は街を探訪し、疲れれば昼寝して、夕方にはカレル橋に日参する 11 日間でしたが、まだまだ見足り無い気分です。

プラハの主な観光スポットを紹介します。

恋人達が多く行き交うカレル橋

600 年間も建てられてから変わらないゴシックの石橋、長さ約 520m、巾約 10m。今もこの橋で恋人と出会いと別れなどのシーンが繰り返されている人道専用橋。ストリートミュージシャンはジャズ、クラシック、ギター等の演奏で楽しませてくれる。また、画家に自分の顔を「綺麗に描いてね」とリクエストする女性、早朝は夜を徹して飲み明かした若者達が、帰路に着くいくつもの顔を持つこの橋、ぶらりと散歩して飽きることは無い。

市民会館の館内はアールヌーヴォーの素晴らしい装飾が施され、まるで美術館に来ているような錯覚に陥ります。また「市長の間」にはアルフォンス・ムハの天井絵、「プラハの春」国際音楽祭の会場のスメタナホールも同館に在ります。

「市長の間」のムハの天井絵の真下には、日光の鳴き竜と同じで、共鳴点の下で手を叩くと共鳴した音が自分にはね帰って来る場所が在ります。日光の場合はドドーンと太鼓で体全体をふるわすような感じに対して、こちらは反響音が頭からつま先までピシッと体を剣で刺されたような強烈な体験が得られます。

天文時計これを創った時計工匠が同じような時計が再び彼によって作られるのを防ぐため、プラハ評議員の命令によって目をつぶされたという逸話があります。

天動説に基づいた二つの文字盤が表示されている。上は地球を中心に回る太陽と月、その他の天体の動きを示していると言われているが見ても分かりませんでした。下は 24 時間を示す時計盤。しかし、鐘は毎時を告げてくれるが、我々が行った時は狂っていた。32 時など間違った刻を告げていた。同じくカラクリ人形も連動しているが全てが良く動かない。何で修理しない？の気持ちは有るがそこはマイペンライ。多分修理の最中なのでしょう。

旧市庁舎前広場・・・マルチンルターよりも早い宗教改革先駆者のヤン・フス像がこの広場のシンボルマークで天文時計、ティーン教会、キンスキー宮殿等が広場を取り囲んでいる。

広場では大道芸、ストリートミュージシャン、インドの祭りそしてトルコの祭りも催されていた。広場は朝 7 時から真夜中まで観光客が絶えることは無かった。

早朝、観光客のまだ訪れていない時間帯に中国の雑誌を飾るのだろうか、天文時計、ティーン教会をバックにウエディングドレス、タキシード姿のモデル撮影が数多く行われていた。ここにも中国力を感じました。

東欧の旅は戦争の虚しさを今に伝える負の世界遺産・アウシュビッツ、世界で一番綺麗な町と言われるチェコのチェスキー・クルムロフそしてマリー・テレジア、マリー・アントワネット、美貌の維持に熱心だったエリザベートとハプスブルク家ゆかりの地オーストリア・ウィーンと続きますが、6 月以降に CLL 例会で今回の写真紹介が予定されていることから、これで紀行文による紹介を終了させていただきます。

今回の旅で一番印象に残ったのはプラハ➡アウシュビッツ➡ククラフ➡

チェスキー・クルムロフの順でした。

つたない文章での紹介、最後までお付き合いいただきまして誠に有難うございました。





ゴルフコンペ 4月の結果



第157回 CLL ゴルフコンペは、4月28日（木）ランナーゴルフ場で開催された。ゴルフコンペ 参加者合計は、18名 内ゲスト1名 成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	青木 永次	41	42	83	17	66
準優勝	広瀬 寿武	41	48	89	20	69
3位	大西 富美子	46	38	84	13	71



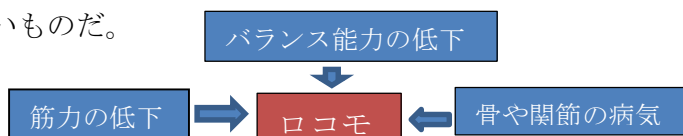
ベストスコア 青木 永次さん (OUT 41, IN 42) 83 優勝者 青木永次さん



老後の厄介者トリオ（ロコモ、メタボ、認知症）とは

田舎育ちの湘南ボーイ

人間の寿命は120歳？と言われている。生後ある年齢までは細胞は分裂を繰り返し、体が発達する。しかし、ある年齢に達すると細胞分裂の回数が減り、体の臓器や器官の動きも低下する。これが万人に起こる「生理的老化」で、避けることが出来ない現象（通常20代後半から徐々に進行）。「加齢」と「老化」は同じ意味で用いられることが多いが、厳密には「加齢」は生理的老化ですべての人に訪れる。これに対して「老化」は、運動器不全症、骨粗しょう症、認知症、脳血管障害など「慢性進行性疾患」を意味するとかで、同じ年齢の人でも度合いが人ごとに違いがあり、老化が早まると身体機能が障害され、病気になるとか。ロコモ、メタボ、認知症は、「老後の厄介者トリオ」と言われ、お互いに深く関わっており、一つを予防することは他方を予防することになるとか。「ロコモ」～運動器症候群とは、筋肉や骨、関節などの障害による歩行能力低下をきたす状態で、これを起こすと、運動が困難になり、メタボや認知症を併発する可能性が高くなる。認知症の発生メカニズムは謎が多いが、運動をしない状態、例えば寝たきりの場合は認知症になりやすいことが知られている。ロコモによって体が動かなくなると、当然太りやすくなり、メタボになりがちとなる。ロコモ予防は、単なる運動不足でなく、自分がどんな老後を過ごしたいかに関わっている。寝たきり防止には、「転ばない」「骨粗しょう症にならない」「膝や腰の痛みに負けない筋肉をつける」ことが大切。多くの動物は、生殖期が終わると短時間で死亡する。人間だけがただ一度の人生で、生殖期後も長い老後を送ることが出来る「神様の贈り物」がある。ロコモを防止し、「健やかで自立した老後」を心がけたいものだ。



5月度相談コーナー担当表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	木村 正勝 (生活全般相談)	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	井野 一郎	小池 裕太郎	大石 好高 (パソコン相談)	第一定例会 13:30 ~
8	9	10	11	12	13	14
	川地 邦仁子	河野 明子	酒井 家安 (パソコン・カード保険)	高萩 政明	広瀬 洋子	
15	16	17	18	19	20	21
	二瓶 兼廣	川合 俊弘	花岡 榮	広津 義夫 (パソコン相談)	石井 重一	第二定例会 13:30 ~
22	23	24	25	26	27	28
	渡部 とし子	佐原 勝美 (パソコン相談)	庄司 忠邦	樋口 玲子	中川 和子	
29	30	31				
	井野 一郎	高萩 政明				

一般の相談は黒字の相談員の日に願います。

赤字は専門相談員です。相談内容を事前にメールで連絡頂ければ、準備をして対応致します。

場所 CLLのオフィス
時間 14時～16時

担当は予告なく変更することがあります。



2016年5月度CLL行事予定表



広報部編集会議	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	CLLクラブ事務所
ヨガ同好会	毎週月曜日	13:00 ~ 14:30	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
アイパッド同好会	毎週火曜日	13:00 ~ 15:00	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
タイ語勉強会	毎週水曜日	中級 13:00 ~ 14:20 初級 14:30 ~ 16:00	CLLクラブ事務所
スマホ同好会	第2水曜日以降	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
英語同好会	毎週木曜日	10:00 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
アイパッド初心者同好会	毎週木曜日	14:30 ~ 16:00	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週金曜日	13:00 ~ 17:00	CLL事務所
フォト同好会	毎週金曜日	10:00 ~ 12:00	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 (事前申込み要)
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	センタン7F ミュージックルーム
フラダンス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
ゴルフコンペ月例会	2016年5月26(木)	集合6:45 スタート7:00	グリーンバレーゴルフ場

※ <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名30分）。相談希望者は、小森谷孝夫会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。



5月定例会講師の紹介



第一定例会 5月7日(土)

演題：食の安全について。

野菜・果物に含まれる有害物質の健康への影響と駆除の具体的方法。
体内の残留農薬の検査（血液採取）を希望者に実施。

講演者：タイ厚生省チェンマイ事務所長のスラシン、ヴィサルッタラッタ医師

第二定例会 5月21日(土)

演題：認知症予防・初期症状他に付いて

講演者：シーパット病院、アディサック・ギッティサレー脳神経科医師



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 救急車は 1669
日本語対応メータータクシー 081-8856547
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 053-946504
永江真智子さん MAYさん
(日本人の日本語通訳) (タイ人の日本語通訳)
マコーミック病院 053-277510
櫻井みかさん 061-3348042



電話番号
便利帳



ランナー総合病院 053-999751
野澤潤さん 081-595-0055
(日本人の日本語通訳)
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
佐々木良太さん・金森亮太さん
内線 777 緊急時 095-134-6189
088-257-2842
バンコク病院チェンマイ 095-8682896
日本人コーディネーター：池田佳子
(いけだよしこ)さん直通