



唐竹晩秋 Karatake in late autumn

© photo by Isao Yoshida

飯能ロータリークラブ会報



“ロータリーに輝きを”

RI会長
ゲイリー C.K.ホアン
2570地区ガバナー
坂本元彦

「行動，ACTION」

第2614例会 2014. 9. 24

—— 新世代のための月間 ——

天候 晴 (NO. 51-13)

会長 山川 莊太郎 幹事 高橋 弘

例会日 水曜日(12:30~13:30) 当番 吉田(行)君、吉澤君

例会場：マロウドイン飯能 〒357-0021 飯能市双柳105-8
☎(042)974-4000

事務局：飯能商工会議所内 〒357-0032 飯能市本町1-7
☎(042)974-3111(代) FAX (042)973-1662
http://www.hanno-rc.org/ E-mail: hannorc@hanno.jp

- ・点鐘 山川会長
- ・ソング 手に手つないで
- ・米山記念奨学生 ホアン・フォン・チーさん
- ・卓話 増島宏徳会員

【会長報告】

秋分の日、彼岸中日は先祖を敬い、亡くなった方を偲ぶ日、昼夜の長さがほぼ同じ日。巾着田周辺はいつも渋滞です。例会場引越しの件は理事会後に発表します。26日、会長幹事会。28日、次年度会長幹事、吉島パスト会長がセミナー出席。チーさんに奨学金を贈呈(拍手)。

◎チーさん：6・7日と奨学生・学友の研修旅行。米山記念館見学と墓参、日本の「ロータリーの父」米山梅吉氏について学ぶ。ホテルでは贅沢な食事、ピンポンやカラオケもやり、ロータリアンと奨学生に距離を感じませんでした。翌日、白糸の滝、西湖いやしの里根場へ。バスでは「自分に一番似合う色は何か」で3分スピーチ。それぞれ理由が面白かった。私は「黒」。服も黒が優先。暗い所が好きで光のある所はあまり好きではない。友人からは「性格が暗い」と。私もそう思う。積極的ではないので、この短所を克服するため頑張っています。楽しい2日間を過ごしました。有難うございました。

【幹事報告】

- ・10/1 グループ討議、配付物ご確認下さい。同日は理事会。ご出席をお願いします。
- ・クールビズ期間：5～10月末日。スーパー

クールビズ期間(6～9月末日)、本日まではチノパンOK。当クラブでは未だ採用されている方が見受けられませんが、来年は挑戦して頂ければと思います。

◎例会変更のお知らせ

◇人間RC

- ・10/9(木) 9・10日 親睦旅行
- ・10/16(木) 人間南と合同夜間例会
- ・10/23(木) 25・26日 万燈まつり振替
- ・10/30(木) 万燈まつり慰労会(夜間)

◇人間南RC

- ・10/7(火) 例会場:中央公民館
- ・10/14(火) 16(木) 合同例会振替
- ・10/21(火) 28(火) 万燈まつり振替
- ・11/11(火) 18(火) 親睦旅行振替

【委員会報告】

◎米山記念奨学委員会 土屋(良)君
特別寄付を沢辺滯吉会員、柏木正之会員より。有難うございました(拍手)。

◎職業奉仕委員会 田辺君
来週は当委員会によるグループ討議です。配付資料を参考にして下さい。

◎飯能商工会議所青年部会長：半田修様より
10/10～12「第4回はんのう路地グルメ」83店舗で開催。本日、チケットの販売も致します。よろしくお祈いします。

【出席報告】 MU・無断欠席なし 馬場出席委員長

会員数		当日		前々回修正
全数	対象	出席数	出席率	出席率
60名	6名	55名	91.67%	88.33%

【SAA報告】

◎ニコニコBOX

- ・増島先生、本日は卓話よろしくお願ひします。
山川君、高橋君、小川君、矢島(高)君、福島君
・早退 加藤君、小崎君
本日計 7,000 円、累計額 262,614 円。
◎ 1 日例会当番は安藤、新井会員です。

【卓話】

講師紹介 市川(洋)職業分類委員
S26年2月生まれ、63才。H5年8月RC入会、21年間在籍。医療法人済仁会飯能医院医院長。県で初、S29年に先々代の医院長が会を創立。また、下水道を道路の舗装前に整備された。県でトップクラス。「双木さんの水道と増島さんの下水道」は飯能の誇り。今日も10年先を見て講義されるのかなと思っています。

脂質異常症

飯能RC 増島宏徳会員

【プロジェクト併用】今日お話するのは皆さん誰もがなっている病気です。ウィリアム・オスラー、カナダ人医師の有名な言葉「人は血管とともに老いる」。年とともに血管は細くなります。原因は動脈硬化。その一番の原因が「脂質異常症」です。血管は三層：外膜、中膜、内膜。内膜の内皮の内側にどんどんコレステロール等が入り込み粥腫が大きくなると破裂します。血栓が出来塞がると先に血液が行かず壊死してしまふ。頭で詰まれば脳血管障害。冠動脈疾患だと狭心症、心筋梗塞。ステントを入れて助かる方も居る。足で詰まると歩けなくなる閉塞性動脈硬化症という怖い病気もある。

日本人の死因は1) がん(悪性新生物)28.5%、2) 心疾患、3) 肺炎、4) 脳血管疾患。寝たきりだと嚥下性肺炎を起こし易く、肺炎も動脈硬化性疾患と言える。2) 3) 4) を合計すると28.5%超。つまり一番の死因は動脈硬化性疾患と言っても過言ではない。

コレステロールも中性脂肪も本当は必要なもの。それが過剰になってしまうので問題なのです。コレステロールは細胞膜の構成成分、胆汁酸、ホルモンの材料。中性脂肪は貯蔵用エネルギー、体を保温する、外部からの衝撃を和らげる、内臓の固定と、重要な役割を持っています。

コレステロールには比重の低いlow density lipoprotein、高いhigh density lipoproteinがある。LDLは肝臓から出て血管へ。多く運ばれると粥腫が形成され動脈硬化の原因になる。アテローム、プラークが出来て破裂してしまふ。余ったコレステロールを回収するのが善玉と言われるHDLコレステロール。これは多い方が良い。HDLは低脂血症が良くないので、「高脂血症」という名称では矛盾するので今は「脂質異常症」という言葉を使います。LDL:140以上、HDL:40未満、中性脂肪:150以上の人。心筋梗塞や狭心症に罹った事がある人はLDL:100以下が良い。LDLが「梗塞性疾患」に一番関係があると言われます。糖尿病、脳梗塞の人は120以下に。高血圧、喫煙等、危険因子が3つ以上ある人も同様にと、LDLに関しては厳しく値が決められています。

まず、動物性脂肪をとり過ぎない事です。生クリーム、バター、ケーキ、ベーコン、ラード。過食、偏食、喫煙も良くない。お酒も飲み過ぎてはいけません。治療の主役は食事療法、運動。それから薬物です。大切なのは食事と運動。患者に自覚を持って頂く事です。そ



れでもダメだった場合に薬を使いましょう、という事です。

コレステロールの多い食品：マヨネーズ、イカ、タコ、海老、魚卵、鶏卵。一緒に食べるとLDLを上げてしまう加工食品もある。下げるものは、大豆、豆腐、植物油、野菜、青身魚、海藻、果物。

コレステロールの摂取量は1日300mg以下に。卵黄1個に210mg含まれるため、1回にまるごと1個食べないようにしましょう。「飽和脂肪酸」を多く含む動物性食品、バター、生クリーム等の摂取を控え、逆に「不飽和脂肪酸」が良いのでオリーブ油、青身魚を摂る。食物繊維の摂取を10g以上に増やす。野菜、豆、海藻、きのこ。LDLコレステロールは酸化されると動脈硬化を促進するので、酸化を防ぐビタミンEやカロチンが入った果物は良いとされるのですが、今の果物は甘く、果糖の摂り過ぎが尿酸値を上げるので、食後に少し食べる程度にしましょう。

一番はバランスの良い食事です。炭水化物、タンパク質、脂肪(種類を考慮)、コレステロール(300mg以下)、食物繊維を摂る。アルコール(純度の高いカロリー)は1種類を楽しく飲む。「まずビール、次に焼酎、日本酒」となると完全にオーバーします。野菜、果実も摂りましょう。

運動は善玉のHDLコレステロールを増やし太りにくい体質にしてくれます。血糖値も下がり血液循環が良くなる、良い事づくめ。どんな風にしたら良いか。

まず、一人で手軽にやれること。自分のペースで。ウォーキングでも準備運動をしっかりやる。無理なく続けられること。日常生活に運動を取り入れる。階段を使う。近場へは歩く。1日1掃除。歩くのは遅過ぎてもダメです。首すじに汗がにじむ程度。汗は「体の涙」ですから身体が苦しんでいると思った方が良い。脱水にもなってしまふ。無理のない有酸素運動をしましょう。時々速くしたり等、変化をもたせること。

薬はスタチン、レジン、プロブコール等。中性脂肪を下げるのは主にフィブラート。青身魚に入っているEPAもあります。医者は「応援団」。皆さんが根気強くやって頂かないと動脈硬化は進んでしまひます。

(最後にRI会長の事など) 黄基光氏は、米国でのホストファミリーがゲイリー・クーバー好きだったため、「ゲイリーC.」と基光の「K.」を名前にしています。彼が引用した孔子の言葉「与其抱怨 不如改変」(不満があるなら変えましょう)が、英語では「ただ座って暗闇を呪うよりもロウソクを灯したほうがいい」となるのは、それがアムネスティを創ったピーター・ベネソン氏の言葉だからです(エンブレムは有刺鉄線で囲まれたロウソク)。今年度のRIシンボルマークにも提灯の中のロウソクにRIが入っています。

※次週の例会案内は省略。

