



R.I. District2610. ROTARY CLUB OF UOZU
魚津ロータリークラブ 会報誌
2008—2009年度 RI会長 李 東建 (リドンカン)
魚津R.C会長 大村 雅紹

第2642回 例会報告

2008年 8月1日

ゲスト並びにビジター紹介 ゲスト なし 米山奨学生 リー・ホー君

ビジター 富山みらいRC 中井 清志様 水口 益克様 魚津西RC 大城 宗文様

誕生祝 7月29日 金岩君 S20年生まれです。現在、学生です。学校では、エアロビクス、水泳、ウエイトリフティングを毎日やっています。体重が8kg減りました。今は夏休みです。H元年生まれの宇宙人みたいな女性もおり行動が信じられないが、教えられることも多い。18歳の気持ちで頑張りたい。

米山奨学生 リー・ホー君 最近、良い結果を頂きました。頑張っ、論文を書きました。今、投稿中で、非常に嬉しいです。奨学金のおかげで研究に集中できました。ありがとうございました。

ビジター挨拶 富山みらいRC 【地区大会への参加のお願い】



水口様 米山奨学金への寄付 500円玉貯金をして貯まると寄付している。11年続いた。

中井様 当RCがホストで11月15・16日開催する2610地区の地区大会への登録のお願いに来ました。詳細は、先週の配布してあるパンフレットを見てください。「環境」をテーマとしており、2日目は、日本人に帰化したC. W. ニコル氏を講師が記念講演を行います。盛大な会にしたい、たくさん登録していただき参加をお願いしたい。

会長挨拶 大村会長 皆さん、こんにちは。金岩さん、誕生日おめでとうございます。いつまでも若々しくお過ごしください。大城さん、リー・ホーさん、よくお出で下さいました。富山みなとRCの中井さん、水内さん、魚津RCは地区大会へはこぞって参加し盛り上げたい。先月、会長になって一ヶ月経ち、やっと船出したが、小さい湾を乗り越えて今月から大海へ向かう気持ちで頑張っています。会員の皆様もこれから計画書に基づきクラブを盛り上げてほしい。7/26・27に下界の暑さを避けて燕岳へ行ってきました。2763mで北アルプスの中央に位置し、白い花崗岩で覆われた岩や「こまつさ」の群生があり見事な景色でした。私は、このように暑い夏を乗り切りたいと思っています。

幹事報告 黒部中央RCより 活動計画書が届いている 黒部RCより 8月の例会案内が届いている

全日本大学女子野球選手権大会実行委員会より 開会式の案内

8月の例会 8/8 ゲスト卓話 (魚津工業高校) 8/15 お盆休会 8/19 西RCとの夜間例会 (楽遊) 8/19 卓話 (金岩君) 8月SAA補助 杉野君、谷川君、吉森君、

出席報告 28名 77.77% 欠席8名: 有沢、中田、春田、宮本、山澤、大城、若井、金山
メイキャブ済: 武隈、中島、平崎、 第2640回 メイキャブなし 出席率変更なし 75%

ニコニコボックス 富山みらいRC 地区大会への登録をお願いします。

委員会報告 なし

本日の卓話 羽田君 ……【メタボ検診と生活習慣病】

【卓話】 こんにちは。先日、富山空港線の街路樹「もくねん樹」を見てきました。白っぽく小さな花

が満開でした。散歩したかったが、大雨、雷で車の中から見えました。魚津で、散歩、ウォーキングをしたいが…、街路樹のある散歩道があると良い。



今日の題目の「メタボ検診…」ですが、今年の4月からスタート（魚津は6月）した。「メタボ検診」は、医師会の中では賛否両論があった。雑誌などの情報を総合して行くと、厚労省では、最初、健康保険に加入している本人及び組合員を対象として考えていたらしく、青年、熟年、壮年の現役の突然死を食い止めるのがキッカケであった。へそのところで内臓脂肪が1㎡(?)を超えると病気になる確率が高くなるが、身長の高い人も小柄な人も無関係にや

ったから話が複雑になった。出発点としては内臓脂肪が問題であるには間違いない。

昭和30年代、日本の死亡率のメインは脳卒中、脳出血などであった。塩分の摂取が多いから、その後、全国の保健所を通じて減塩運動を行い、胃がんなども減って脳卒中、脳出血も減って来た。脳梗塞、脳卒中、脳血栓も血管が詰まった内容だが、違うことがだんだん分ってきた。脳梗塞をどうしたら少なく出来るか…、結果として血管を丈夫にしておく、動脈硬化をどう避けるか、メンテのしかたによって長持ちするのである。健康で良い状態で長持ちすれば良いのである。

糖尿病…、網膜が侵されると「網膜症」、元へ戻らなくなると眼が見えなくなる。抹消血管の障害で、血行障害を起こしてくるなど、末梢の部分での事は良く解っていたが、糖尿病も動脈硬化に相当影響している事も分ってきた。5～6年前の全国的な糖尿病の研究・実験によると、ごく普通の治療と厳密で強力な治療を行い、その後の脳梗塞や心筋梗塞になる率の違いを見ると、事故率、病気になる確率は、一・二・三年目、ほんのちょっと違うだけであった。

メタボ検診で、問題となるのは、悪玉というコレステロールが多いと言う事である。それに対応する何種類かの薬ができ、これらを飲むと悪玉コレステロール値がきれいに下がるのも全国的なトライアルでははっきりしました。内臓脂肪は肥満がキッカケになるのだから、若い人のメタボ検診を進めよう、そして労働者の健康管理からスタートさせよう、一緒に住民検診も混ぜてしまおうと言う事で何がメインか分からなくなって、70～80歳の動脈硬化の人も検診の中に入ってしまった。メタボ検診での検尿はタンパク質の有無で腎臓の状態を分かりやすく知らせてくれる。採血がないから痛くもない。腎臓は動脈硬化症の変化と密接に関わっている。これも直し方が分ってきたから慢性腎臓病にならないようにできる。食事制限は、病院ならいざ知らず一般の生活では難しい。

それから、腎臓を保護してやる方法が分った。血圧を下げると腎臓が長持ちする。腎臓は血圧を上げる物質を発生させ老廃物をろ過する性質を持っている。腎臓から出て血圧を上げる物質を抑える薬が開発され、今はARPなどの薬をファーストチョイスして使用する方向になり多くの人が飲んでいる。それで腎臓のフィルターにかかる血圧を下げることになる。腎臓の状態は年とともに悪くなる。それをどうやって長持ちさせるか、薬などで腎臓の中の血液の流れの圧力をキチンと下げておくと腎臓自身で回復されることも分ってきた。コレステロールを一定のレベルにコントロールしておけば、動脈硬化になりにくいし進みにくい。心筋梗塞、脳梗塞の発生率がぐんと下がってくる。昔は、中風になるか、ガンになるか、脳卒中か、心臓病で死ぬかであった。ガンは別として、すべて動脈硬化をどれだけ上手にコントロール出来たかによって発生率がガクッと違う。寝込まないでピンピンの時代を長く過ごせる事が分ってきた。

喫煙を止めると、善玉10%増、悪玉10%減となる。吸っている人は「もくねんじゅ」のところで、ウォーキングしてください。なぜ、ウォーキングが良いかというと、全身の中で多くの筋肉がついているのは、足、腰であり、大きな筋肉を使う方が、効率が良いからである。