

R.I. District2610 . ROTARY CLUB OF UOZU

魚津ロータリークラブ 会報誌

2010 - 2011 年度 R 会長 レイ・クリンギンスミス
2010---2011 年度 魚津 R.C 会長 宮本 汎



第 2762回 例会報告

2011年 1月 21日

ゲストならびにビジター紹介 本日はありません

誕生祝 1月 13日 広浜夫人 今日は女房カオルの誕生を祝っていただき、ありがとうございました。仲良くやっているつもりですが、最近は暴露されるようなこともあるのでボケた振りをしています。今後ともよろしくお祈いします。



1月 18日 根岸君 大正11年生まれで89才になりました。昭和47年にロータリークラブに入り39年の在籍になります。まだまだロータリーの魅力に酔っていて、みなさんにご迷惑をかけながら出席していますが、今後ともよろしくお祈いいたします。



入会式 ㈱ニューオータニリゾート 若島 博之 君

31才です。歴史ある魚津ロータリークラブに入会できましたことをうれしく思っています。今後はいろいろな活動を通してみなさんと親睦を深めていきたいと思っております。よろしくお祈いいたします。



会長挨拶



若島さんのおかげで当クラブの平均年齢もグッと下がりました。ガバナーの訪問時にいつも聞かれるのでありがとうございます。

これだけ寒くなりますと野菜をはじめ諸物価が値上がりします。ここに『ケイオウザクラ』がありますが、みなさんの心も桜のように豊かにして過ごしてほしいと思います。

これから食料物価は15～40パーセント程度上がっていくとされています。

日本人が一番のんびりしていますが、韓国・中国・サウジアラビアは(食料対策のために)海外に土地を求めています。タンザニア・ウガンダ・ケニア・ウクライナ・ロシアなどが狙われています。日本は関与せずのんびりです。菅政権は関与せずです。世界の飢餓人口は9億人、一方で肥満人口は16億人、そちらの方から対策をとっていけば食料事情もある程度解決できるのではないかと思います。

幹事報告

新川青年会議所より 新年祝賀会のお礼

魚津しんきろうマラソン実行委員会より 第31回大会案内

善意銀行より 会報

1月例会案内 1月 28日 ゲスト卓話 北陸精機 南様をお願いしております。 (サンルート)

1月 SAA補助 愛宕君、大城君、吉森さん よろしくお祈いいたします。

出席報告

本日の出席者 29名 出席率 85.29% 欠席者 5名
メイクアップ済み 寺崎君
2760回メイクアップ なし
2760回修正出席率 81.81% 81.81%

ニコニコボックス

中島久義君 本日の羽田先生の卓話に感謝いたしまして
宮本会長 インフルエンザの患者さんが多くなりました。お体に気をつけて下さい。

委員会報告

親睦委員会 辻(英)委員長

本日3委員会合同で万両にて6時から委員会を開催します。寺崎さんから熊肉を用意してもらいました。



本日の卓話

「松のROUKA」 羽田睦朗 君



「松の廊下」に出てくる松は最上級という意味ですが、今日は「最高ランクの老化防止」ということで話したいと思います。最近、志の輔師匠司会のNHKテレビ番組でもやっていましたが、従来から動脈硬化は「進んだら進みっぱなし。治療も現状維持まで」というのが通説でした。

それが間違いだった と言うことが分かってきたのです。

日本人の3大死因に挙げられる脳卒中(脳血管障害の総称)や心疾患には、脳梗塞や脳血栓、心筋梗塞など血管が詰まる病気が有名ですが、全身に血液を回す動脈をいかに良い状態に保つかが若々しい人生・余生を送ることにつながるのです。

動脈硬化とは、血管が硬くなるだけでなく血管の内側に瘤(こぶ)ができ血液の流れを悪くする状態で、瘤の中身が破れて血管を詰まらせると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。心筋梗塞の症状があると、手術で血管内部の最も狭いところを広げて血流を良くしますが、周辺の何力所には小さな瘤の予備軍ができています。

病気の再発を防ぐことを二次予防と言いますが、この二次予防の研究が大変進んでいるのです。著名な警察病院の先生の講演では、以前あった小さな瘤が消えている事例が多く紹介されました。また、血管は歳を取ると次第に硬くなってきますが、治療するうちに弾力性が戻り、血管年齢が実年齢よりも若くなっている事例も多くなっています。こうしたことから「動脈硬化は改善してくる」ということが、最新の話になっているのです。

一定量のコレステロールも体に重要です。体内の抹消血管にまで“宅配便”にコレステロールを乗せて体の隅々まで運んでいる状態を悪玉コレステロール(LDL)、使用済みのコレステロールを回収し“ごみ収集車”に乗せて帰ってくる状態を善玉コレステロール(HDL)と言います。悪玉がコレステロールを血管内に捨てっ放しにして動脈硬化を引き起こさないためにも善玉と悪玉のバランスが重要であり、善玉を増やすためには「皆さん、走られ運動しられ」ということです。

以上