

名古屋名南ロータリークラブ

■承認/1991年3月8日 ■例会日/火曜日・PM6:30 ■例会場/名古屋マリオットアソシアホテル
 ■会長/山本 郁矢 ■幹事/入谷 直行 ■会報・雑誌・広報委員長/細井 俊男
 ■事務局/〒450-6002 名古屋市中村区名駅1丁目1番4号 名古屋マリオットアソシアホテル 2202号
 TEL.052-586-2043 FAX.052-586-2054



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために
 2011-2012年度 RI 会長 カルヤン・パネルジー

URL <http://www.meinan-rotary.com> E-mail info@meinan-rotary.com

第 1004 回

2012年6月12日(火) 雨 第45回

～ ロータリー親睦活動月間 ～

斉 唱 それでこそロータリー
 出 席 会員 61 名 (出席率算入人数 58 名)
 出席 51 名 出席率 87.93%
 前々回補填率 88.89% (5月29日分)
 ゲスト ATグループ診療所 所長・産業医
 新井 孝典さん

会長あいさつ

会長 山本 郁矢さん

皆さま、こんばんは。ご報告させていただきますことが2点ございます。

1つ目は、6月12日(土)に、2011・2012年度、地区役員及び会長幹事懇談会が名鉄グランドホテルで開催されました。私どものメンバーから三浦ガバナー補佐、地区幹事の白藤さん、地区委員長の小山さん、そして私と入谷幹事で行って参りました。その懇談会で、私ども名南RCがガバナー賞をいただけることになりました。



ガバナー賞というのは、東日本大震災による被災地・養護施設支援を行ったことを申請したため地区ガバナー賞をいただけることになったのです。

また、第2760地区では7クラブが退会者0及び会員維持で、当RCはその内の1つだそうです。5月末時点で退会者0及び会員維持で、会員増強拡大賞をいただきました。

しかしながら、残念ながら6月に退会者が出てしまいました。まだ6月も残すところ2週間程ございます。皆さまも会員増強に努めていただければと思います。また、当クラブホストの最後の市内24RCの社会奉仕会議がございまして、来年24RCの社会奉仕事業(7事業)に助成金を出すということです。

以上ご報告申し上げ、皆さまに更なる会員増強に努めていただけるようお願いいたしまして、会長あいさつに代えさせていただきます。ありがとうございました。

幹事報告

幹事 入谷 直行さん

1. 次回例会は、IDMでございます。ご案内の通り、KAWABUN NAGOYAのイタリアンで、18時30分からです。お間違えのないようにご出席いただきますようお願いいたします。

ニコボックス

- ◆ 外部卓話「メタボリックシンドロームと食事」というテーマでATグループ診療所 所長・産業医 新井孝典氏をお迎えして講演頂きます。

加藤 英敏さん 本多 利郎さん 白銀 義昭さん
 川瀬 悟さん 宮本 浩史さん 山本 郁矢さん
 大橋さなえさん 坂田 信子さん 中村 勝さん
 牧野 好弘さん 山本 誠一さん 川辺 清次さん
 三浦 和人さん 久米 伸治さん 杉本 勇さん
 坂本 晃さん 大平 明子さん 三島多恵子さん
 東山 直史さん 吉木 邦男さん 江松 央統さん
 犬飼りさ枝さん 新原 尚さん 榊原 和美さん
 野々村憲吾さん 白藤 憲雄さん 田中 省三さん
 浅井 浩さん 伊藤 圭一さん 武藤 正行さん
 林 隆二さん 田中 一雄さん 江村 雅夫さん
 森田敏二三さん 中西 芳子さん 三浦 隆さん
 杉山 隆秀さん 猪村 美之さん

本日合計 40,000円 累計 1,501,000円

アンチエイジングエクササイズ

- 環境保全・保健問題委員会 委員長 中村 勝さん

外部卓話

- 外部卓話講師紹介 会長 山本 郁矢さん
 新井先生のご紹介をさせていただきます。実は、私の娘の同級生で、愛知医大と一緒に勉学され一緒に国家試験を通られたようです。

新井先生は大変お忙しい方ですが、枉げて今日卓話にお越しいただきました。ありがとうございます。

専門は循環器で、我々職業人にとって常に健康は留意しなければいけないことですが、先生にご指導いただき皆さまも参考にさせていただいて、産業人として恥ずかしくない健康管理に努め、さらに職業人として社会に活躍していただきたく、今日は先生に卓話をお願いいたします。

■ ATグループ診療所 所長・産業医 新井 孝典さん

ただ今、ご紹介いただきました新井です。山本会長のお嬢さんと同級生で、安城厚生病院や中部労災病院、海南病院そして名大病院を経て、今の産業医として勤務しております。



AT…これは愛知トヨタの略ですが、愛知トヨタグループの健康保険の所長と、産業医として7000人の職員の健康管理をして、循環器の専門医も執っております。労働基準監督署も厳しくなっているので、産業医をお探しになっているようなことがあれば、一度ご相談下さい。

産業医の大きな仕事としては、工場や事務所の環境が健康に保たれているか、二酸化炭素濃度が大丈夫か、タバコはどうか、そして職員の健康障害を防止する事で、企業（事業者）として健康でいて欲しいと言う願いがあり産業医を続けております。

今日は「メタボリックシンドロームと食事」というテーマですが、何度も耳にしている「メタボリックシンドローム」というものはどんなものなのかをお話します。

これは世界ではなく日本の基準なのです。日本ではウエスト径は必須で、男性85cm、女性90cm以上、血清脂質異常・血圧高値・高血糖の3項目の内2つを満たすとメタボリックシンドロームです。トリグリセリド値というのは、中性脂肪の値です。HDLコレステロールというのは、善玉コレステロールです。悪玉コレステロールではなく、善玉コレステロール値が低いということです。昔は、高脂血症と言っていました。最近では脂質が異常と言って体の中の脂が異常だと言っています。

血圧は、最高130mmHg以上、最低85mmHg以上で、結構引っかけますので皆さま気を付けて下さい。

あとは、高血糖で空腹時の血糖値が110mg/dL以上です。治療としては、保健師さんの指導が入ります。食事療法として、カロリー制限や塩分制限をします。ウォーキングなどの有酸素運動をするのも有効ですが、膝が痛いなどでウォーキングが難しい方も多いので、私は外来に来ている方にプールで歩くようにお勧めします。

プールでの歩行は、膝に負担が掛からず、水の抵抗があるので意外に運動量が多いです。「水着が恥ずかしい」と言われる方もいらっしゃいますが、昼間に行けば皆さまと同年代の方がいらっしゃるので、あまり恥ずかしがらずにやってみてはいかがでしょうか。

あとは、薬です。体の中のコレステロールを下げたり、血圧を下げる糖尿病の薬も使用します。では、体の中の脂質（血中脂質）とは何か。昔は、総コレステロール値というものが検診時にあったんですが、動脈硬化との関連性が低く最近では言われません。

善玉コレステロール（HDLコレステロール）は高い方が良いと言われています。これは、血管を掃除してくれるものです。悪玉コレステロール（LDLコレステロール）は、動脈硬化になる原因です。悪玉コレステロールが出してきた悪いコレステロールを掃除するのが善玉コレステロールなので、善玉コレ

ステロール値が高い方が良いのではないかとされています。

そして、中性脂肪です。悪玉コレステロールほどではないんですが、動脈硬化に関与しています。これは、砂糖をたくさん摂る人が高い傾向にあります。缶コーヒーの糖分入りの物を飲まれる方は高い方が多いです。缶コーヒーの中には、かなりの糖分が入っているので、毎日2~3本飲まれる方は気を付けたほうが良いかと思えます。

このように、コレステロール（悪玉・善玉）・中性脂肪のリスクを分けて今後の治療に活かします。以前は、高脂血症と呼ばれていましたが、現在は脂質異常症と呼ばれています。よく外来で、「何を食べたら良いのですか?」と聞かれます。科学的なデータで答えられるのか…と自問自答しました。卵はダメなのか、魚は良いのか、肉はどうなのか…これを科学的に調べてみようと思ひ調べてみました。

まず牛肉ですが、肉は内臓部分にコレステロールが比較的多く含まれていて、骨格筋には少ないと言われています。骨格筋というのは、あばら部分（骨）に付いているものです。生レバーや牛タンは100gあたりですが他の部位に比べると高いです。豚肉も内臓の筋肉には比較的多く含まれています。鶏肉も焼き鳥で色々な部位を食べますよね? 私も、手羽・皮・ハツなど好きなんですが、値が高いのです。やはり骨格筋が低いので、出来れば意識的に食べ分けをするのが一つの手かもしれません。

次に、最近よく言われている「魚油」です。不飽和脂肪酸が心臓の動脈硬化に良いと言われていて、その中のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれているのが特徴です。最近はこの2つを入れた健康食品を売っています。中性脂肪を下げる、心筋梗塞が20%減る、心筋梗塞による死亡を30%減らす、突然死（脳梗塞など）や癌などの総死亡を減らすと統計上は出ています。

問題は調理法です。焼き魚にすると脂が落ちてしまいます。煮魚やお刺身など、魚の脂がそのまま摂れる様にさせていただくのが一番良いと言われています。肉の脂と違うのは、肉の脂は冷蔵庫に入れて冷やすと白く固まりますよね? 不飽和脂肪酸をたくさん含んでいると固まらないのです。キングサーモンは、北海のマイナスのところでも固まらずに泳げるのです。私達も不飽和脂肪酸をたくさん摂って脂が固まらないようにすることが良いです。

次に卵です。卵を控えるように指導する医師・栄養士は多いんですが、実際は過去の多くの研究から、卵とコレステロール値上昇、卵と動脈硬化、卵と心筋梗塞の関係を否定する論文が数多く出ています。卵1個には250mgのコレステロールが含まれていて、1個食べると血中コレステロールは3~5mg/dL上がりますが、短期的な影響で長期的には元に戻ると言われており、1日に1~2個食べても大丈夫なのです。

植物性ステロール（一般名は植物性ステロール）は、動物ではコレステロールに相当するようなもので、植物の細胞膜の構成要素です。多いと問題になってくるのですが、我々人間はコレステロールが体を造る上で非常に重要な材料になっていて、細胞膜を作ったり、血管を作る材料になっています。植

物性コレステロールを使うと、腸管から吸収されにくく、コレステロールの吸収を抑制すると言われていています。マーガリンを使用すると悪玉コレステロールが下がったり、様々な論文からのメタ分析によってそれぞれの値が低下したという報告も出ています。

そして、大豆（イソフラボン）です。植物性コレステロールや糖の脂質に関してははっきりと下がるとは言われていないのですが、アメリカの心臓病学会の栄養指針の中では、動物性タンパクの代わりに大豆食品を摂ることを推奨しています。日本でよく飲まれる緑茶ですが、お茶をたくさん飲むことによってLDLコレステロールが下がったと言われていています。世界的にも有名な「JAMA」という論文の雑誌にも、脳梗塞や心筋梗塞、脳出血、大動脈破裂などの抑制効果があるということが出ていますから、お茶をたくさん飲むのは体にいいということが科学的にも証明されています。

次にナッツですが、ナッツにも不飽和脂肪酸が実はたくさん含まれているのです。アメリカの心臓病学会の栄養指針でもたくさん食べるといいと推奨されています。特にLDLコレステロールを下げると言われていています。ナッツの中でも色々種類がありますが、特にアーモンド・くるみの類は不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。塩をたくさん味付けすると塩分が増えますので、なるべくならそのまま食べていただくのがいいです。アーモンドは、皮が付いている方が高酸化作用があると言われていていますので、皮付きで食べた方がいいです。

オリーブオイルも不飽和脂肪酸が多いので、体にいいです。オリーブオイルでドレッシングを作り、ナッツをサラダにのせて、サーモンなどのせるようなサラダを作ると非常に体にいいです。アメリカの心臓病学会も地中海風のレシピは体にいいと推奨しています。

そして、ファイバー（食物繊維）です。メタアナリシスによると、LDLコレステロールを下げるオプションとして推奨しています。薬局へ行けばファイバーだけのものが無味無臭で売っていますので、朝のお味噌汁に入れてみたりしても下がるのではないかと思います。植物ステロール・大豆タンパク・水溶性ファイバー・アーモンドの組み合わせで1ヶ月続けてみると、コレステロールが28%減少し、薬局で処方される薬と同じ効果があったと言われていています。ずっと続けるのはなかなか難しいので、日々の食事の油を変えてみたり、おつまみをナッツ類に変えてみたりすると、日々のちょっとしたことが少しですが動脈硬化を抑制する働きをしてくれると思うのです。

自戒を込めてお話しすると、もともと私は水泳部でしたが、今は運動を全くしていません。今は、高辻に会社があるので、住んでいる池下から今池まで徒歩で行き、地下鉄を桜山で降りたら会社まで歩いていくようにしています。食事は、八分目どころか腹一杯食べてしまいます。わかってはいますが、美味しいものは体に悪いです。八分目と腹一杯を猿で実験しています。アンチエイジングの観点で言うと、腹八分目の方が肌艶が良いので、皆さまも自制してアンチエイジングを頑張ってみてください。

アルコールは「百薬の長」があり、心臓に対して

も血管に対しても、適量のアルコールであればむしろ心筋梗塞などを予防してくれます。何故かと言うと、血管を広げ善玉コレステロールを上げてくれます。飲み過ぎは肝臓の病気になるので、アルコールはほどほどにしましょう。おつまみは体の事を考えて、冷奴にしてイソフラボンを摂取するのが良いと思います。

では、「メタボ」は悪の根源と言っていますが、果たして痩せていることが本当に健康なのか、正義なのか。最近の研究では「OBesity Paradox」と言って、つまり肥満パラドックスと言われていています。痩せているよりも小太りが長生きすると言うのです。

「BMI」と言う言葉をよく耳にします。「BMI」とは、「Body Mass Index」の略で、肥満度を測る尺度として使われます。体重を身長（mの2乗）で割ります。私の身長と体重で計算してみると、25.95になるので軽度肥満にあたります。

BMIが15以上50未満で欧米を中心とした心血管疾患の既往がない約90万人を揃えて総死亡数の関連を研究したところ、男女ともBMIが22.5~25の範囲の死亡数ももっとも少なく、少し小太りぐらいの方が死亡率が一番少なかったのです。BMIと疾患の関連では、心不全のように心臓のポンプ機能が痩せていけばいるほど低下し、予後が少なくなります。慢性閉塞性動脈硬化症や慢性閉塞性肺疾患（COPD）でも、痩せている人の方が生きている年数が少なくなっています。ただ、残念ながらこれは統計上のものだけで科学的に判明されていません。

何にせよ、過ぎたるは及ばざるがごとし、痩せすぎも問題なのです。ATグループでも雇入検診をしますが、20代の女性はBMIが20を下回っています。男性も20代前半です。女性の痩せすぎ、ダイエットは今非常に問題になっています。特に思春期です。思春期の女性は、皮下脂肪が付きやすいのですが、そこで過剰なダイエットをすると後々に影響します。

皮下脂肪の中には、エストロゲンという女性ホルモンを作る力があります。ダイエットにより皮下脂肪を落としてしまうと、エストロゲンも落としてしまい女性ホルモンが分泌されず、将来、無月経や不妊症の原因になったりします。

また、エストロゲンは骨にカルシウムを沈着させる力があり、後に骨粗しょう症になる原因にもなります。お年頃のお子さんがいらっしゃってダイエットをしているようならば、将来に悪影響だとお話してあげてください。

以上で終わりにしたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

■ 第3回 事前クラブ協議会 議事録 ■

報告者 本多 利郎さん

日時 2012年6月12日(火) 19:40～
場所 名古屋マリオットアソシアホテル
17F『パイン』

出席者 宮寄、浅井、加藤、白藤、坂本、
入谷、杉山、本多、森田、加藤、
鈴木、川村、児島、大橋、東山、
伊藤、三浦、出田

22名中18名参加

◎審議事項

一、なし

◎協議事項

一、なし

◎報告事項

一、なし

◎議題

一、次年度予算について

＜次期 幹事 坂本 晃さん＞

次年度は赤字予算だが、繰越金を使う。
登録料が大幅に増えるのは、会議・合同例会等個人負担をなくすため。

一、次年度年間行事予定について

＜次期会場運営・プログラム委員長 児島 徳和さん＞

会員卓話、外部卓話を充実させる。
例会前の時間を有効に使う。

第 1006 回例会 (6月26日) のご案内

クラブフォーラム