



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

2011~2012年度
国際ロータリーのテーマ
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・ハネルジー

WEEKLY REPORT

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO

創会幹事 設立 1980年(昭和55年)1月10日
長 高須 洋志
事 馬場 将嘉
クラブ広報委員長 関谷 俊征
例会日 毎週木曜日 PM12:30~
会場 ヒルトン名古屋

事務局 460-0008
名古屋市中区栄1丁目3-3
ヒルトン名古屋910号
TEL: 052-211-3803
FAX: 052-211-2623
MAIL: 2760_nagoya@mizuho-rc.jp
URL: http://www.mizuho-rc.jp/

第1526回例会

～職業奉仕月間・米山月間～
クラブテーマ:「熱田の杜・友愛・気品」

2011年10月27日(木) 晴 第16回

司 会 : 鈴木健司会場委員
斉 唱 : 「日も風も星も」「四つのテスト」
ゲ ス ト : 米山奨学生 楽怡さん
ビ ジ タ ー : 山本英雄さん(高村博三さんのゲスト)

会長挨拶

高須洋志会長

本日のお話はこの10月末で人口が70億人になるというお話です。人口がどう変化したかという話だけではありません。西暦元年(今から2100年前)、世界の人口は推定3億人でした。それが2倍弱になるのには1600年掛かっています。つまり西暦1600年の人口は5億5,000人～6億人だと言われています。その100年後の1700年の時点で6億人ですから、5000万人程度増えたくらいです。そして1800年に10億人、1900年で16億人ですので、まだあまり驚くような数字ではありません。その後、2000年には60億人になりました。この急激な人口爆発は産業革命による生活関連物資、食料を中心とした物の供給が飛躍的に増えたためです。普通の生物は食料の制限で自動的に増えないように歯止めが掛かりますが、人間は例外であり、自然に産出される作物からだけではなく、人工的に食料を栽培したり、場合によっては合成し、より多くの人口を養えるような仕組みを作り出しました。そうして人口が増え続け、ついにこの2011年10月時点で70億人となりました。



人口に関する古典的な著書にトマス・ロバート・マルサスによる『人口論』があります。この中で「人口は幾何級数的に増えるが、食料、生活資源というものは算術級数的に増える」と言われています。算術級数というのは、1+1、1+2という増え方です。幾何級数的というのは、関数グラフの曲線のような急カーブで上がって行く増え方です。当然ながら、食料及び生活資源が不足するにしがたが、飢えや飢餓、水不足という問題が発生してきます。それを乗り越えるため、より多くの人口を養っていきける色々な技術的革新を行ってききましたが、いつまでもそれが可能かという限界があり、どこが限界なのかがこの先話題になると思います。推移では人口が爆発的に増える状況は緩和されてきていますが、今世紀半ば頃には100億人、2100年には約130億人を突破すると言われていきます。果たして、この人口を養えるかという問題があります。生物が生まれてから35億～40億年経っていますが、その間に生まれてきた生物はどこかで滅びるというパターンをとっています。滅びないまでも数の制限で生物学的に歯止めが掛かる訳ですが、人間は例外的な動きをしているので、この先どうなるかが関心事です。

インターネットで『世界の人口』と検索をすると、今の時点で世界の人口が何人かがリアルタイムに表示される面白いサイトがあります。今朝検索をしたら、10月27日9時32分時点で69億7184万1779人でした。これが1分後の9時33分には69億7184万1915人と、1分間で137人増えました。これを1年で換算すると

7000万人増えることになります。このペースで増えると、それに合う生活関連物資や食料を維持出来るか、お考えになれば分かるかと思いますが。開発途上国や発展途上国へ飢餓の援助をすることを続けていけば良いのかというと、そこには問題があります。しかし目の前に飢えている人がいれば、当然手を差し伸べたいと思うのは人の情として当たり前です。もう少し大局的に考えると、地球上で人類がこれだけのスピードで増え続けていくということには必ずどこかに限界があり、それもそう遠い話ではありません。そういった視点を失わず、食料や飢餓で飢えている人の支援の仕方を考えるという時期に来ていると思います。

ニコボックス

近藤茂弘ニコボックス委員長

- ・11月5日に孫娘が東京で結婚式を挙げます。鈴木 圓三さん
- ・10月29日は39回目の結婚記念日です。本日、米山奨学生の楽怡さんの卓話です。ご静聴よろしくお祈りします。

西本 哲さん

- ・11月1日は37回目の結婚記念日です。松波 恒彦さん
- ・11月1日は結婚記念日です。近藤 茂弘さん
- ・天野さん大変お世話になりました。森さんお付きあい頂きまして有り難うございました。近藤 雄亮さん

近藤 雄亮さん

- ・先週、卓話をされた江崎ガバナーからウィークリーの原稿を確認して頂いた時に「とても上手に出来ているよ。今後は、このウィークリーを資料に、他での卓話に使います」とお褒めの言葉をいただきました。関谷 俊征さん

関谷 俊征さん

- ・11月、12月と休みが多くなります。申し訳ありません。

鶴田 浩さん

- ・本日大変良いことが有りました。野崎 洋二さん
- ・博多に行って来ました。美味しいものを、沢山いただきました。

野崎 洋二さん

鈴木 淑久さん

- ・楽怡さん卓話こころ様です。渡辺喜代彦さん

渡辺喜代彦さん

出席報告

近藤茂弘出席委員長

会員67名 出席48名 (出席計算人数51名)

出席率 81.4% 10月20日は補填により 92.6%

幹事報告

馬場将嘉幹事

- ・本日13:40よりヒルトン名古屋4F「竹林の間」にて第15回地区大会実行委員会を行います。
- ・次週11月3日(木)は法定休日により休会です。ただし13:00よりガバナー事務所会議室にて地区大会の名札と大会プログラムの冊子の事前発送の準備会を行います。
- ・11月10日(木)10:00より9F「ことぶきの間」にて第16回地区大会実行委員会を行います。
- ・同日13:40よりヒルトン名古屋4F「梅の間」にて第5回理事会を行います。
- ・同日16:00より「蓬菜軒神宮店」にて指名委員会を行います。

脱メタボ!生活習慣病について知ろう



最近お腹がポッコリしてきた、あるいはズボンがきつくなったという経験があるなら、それはメタボリックシンドローム(以下メタボ)の危険信号です。メタボは内臓に脂肪が溜まる内臓脂肪型肥満タイプで、血圧や血糖値がやや高くなった人を指しています。その状態を放置すると、生活習慣病になる危険性が高まります。厚生労働省の調査では40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボの該当者及びその予備軍だと発表されています。肥満には脂肪が体のどの部分につくかによって、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満の2種類に分かれます。女性に多く、下腹部・腰の周り・太もも・お尻の周りに脂肪が蓄積するのが皮下脂肪型肥満、男性に多く、お腹の周りに脂肪が蓄積するのが内臓脂肪型肥満と言われます。皮下脂肪と内臓脂肪は使われ方も違い、溜まりにくく、燃焼もされにくいのが皮下脂肪です。一方で内臓脂肪は比較的溜まりやすいですが、燃焼されやすいので、日々の食事や運動に心掛けていれば、十分減らせます。メタボの診断基準として、内臓脂肪の蓄積診断は必須で、これを簡単に判断できる方法はおへそ周りの腹囲を測ることです。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上あると内臓脂肪型肥満の疑いがあります。男性よりも女性の基準値の方が高いのは、男性に比べ、女性の方が皮下脂肪が溜まりやすいので、同じ量の内臓脂肪が溜まって、皮下脂肪の分だけ大きくなるためです。しかし腹囲が基準値以上というだけではメタボと言い切ることはできず、脂質・血圧・血糖の内の2項目以上に該当する場合にメタボと診断されます。

過食や運動不足による内臓脂肪の蓄積が血圧・血糖を上昇させ、脂質代謝異常を引き起こし、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きます。企業労働者12万人への調査では、肥満・高血圧・高血糖・高脂血症の危険因子を2つ持つ人は持たない人と比べ、心臓病発症リスクは10倍近く、3~4つの危険因子を持つ人となると31倍近くになることが分かりました。危険因子の重複によって、動脈硬化のリスクが高くなります。メタボの危険性は自覚症状がなく、自分の生活習慣が好ましくないと認識していなくても、動脈硬化が進んでいく事です。健康診断で脂質異常や高血圧、糖尿病が始まっていると指摘されても、この段階では症状がほとんど無く、危険な状態が進行していると気付かない人が多いのです。ある日突然心臓発作や脳卒中などを起こし、そのまま死への道を進む人も少なくなく、助かって、後遺症を残し、介護の必要な不自由な生活を送ることになります。糖尿病を発症すると、動脈硬化を促進するだけでなく、網膜症・心臓障害・神経障害などの合併症を招きます。

メタボになると溜まった内臓脂肪からたくさんの脂質が放出されます。その結果、中性脂肪増加と善玉HDLコレステロール減少を招き、動脈硬化が進行します。私達は余分な栄養を摂取した時、余ったエネルギーは脂肪に作り変え、肝臓や腸間膜に蓄えます。腸間膜に溜まる脂肪を内臓脂肪と言い、皮下脂肪に比べて、脂肪の合成や分解が活発に行われているので、増えすぎると血液中に放出され、脂質が増えていきます。その結果、中性脂肪が増え、逆に血管からコレステロールを取り除く働きのある善玉HDLコレステロールが減るのです。さらに脂質と糖質の代謝をコントロールしているアディポサイトカインの分泌異常を引き起こし、インスリンの働きを悪くするため、糖尿病や動脈硬化を進行させます。正常な脂肪細胞から分泌される善玉アディポサイトカインは傷ついた血管壁を修復し、動脈硬化を予防し、インスリンの働きを高めて血圧を下げる働きがあります。内臓脂肪が蓄積することで、脂肪細胞が肥大・増殖し、アディポサイトカインの分泌異常が起こります。また、インスリン抵抗性を高める遊離脂肪酸や食欲コントロールを満たすレプチン、血圧を上昇させるアン

ギオテンシノーゲンなどは内臓脂肪から産生されます。

生活習慣病には糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症があります。内臓脂肪が増えると膵臓から分泌されるインスリンが増え、血中ナトリウム濃度が上昇し、血流量が増え、高血圧になります。高血圧患者は約4000万人、日本国民の1/4が高血圧であり、治療を受けている方はその1/2、治療を受けても血圧のコントロールができていない方がその1/2います。高血圧が進むと、動脈硬化になり、心臓を肥大化させ、心不全を起こし、狭心症・心筋梗塞などに進行する恐れがあります。脳では脳梗塞・脳出血などの脳血管障害を引き起こします。高血圧になりやすい生活習慣には食塩の摂りすぎ・肥満・運動不足・アルコールの摂りすぎ・喫煙・ストレスなどがあります。高血圧予防に欠かせないのが塩分摂取量の制限です。1日の塩分摂取量は7~10g程度を目安にし、調味料は極力控えて下さい。野菜を食べ、カリウムを摂取すると塩分が排出されやすくなります。血管を丈夫にする為、蛋白質とカルシウムを摂取し、ストレスを溜めないように心掛けましょう。

日本には糖尿病患者と予備軍が1620万人いると言われていますが、治療を受けている人は228万人しかいません。糖尿病は慢性的に血糖値が高い状態が続く病気で、膵臓の働きが悪くなり、インスリン分泌不足により起こります。糖尿病は1型糖尿病と2型糖尿病があります。インスリン分泌不足と感受性低下が原因の2型糖尿病が95%以上を占め、過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣が深く関わります。糖尿病になると、喉の渇き・だるさ・多尿などの症状が表れます。この状態を放置すると心臓病や脳血管障害、合併症の腎症・網膜症・末梢神経症が起こります。

脂質異常症は潜在患者を含めると3,200万人と言われてます。血液中の悪玉LDLコレステロールや中性脂肪などの脂質が異常に多くなり、善玉HDLコレステロールが少なくなる病気です。殆ど自覚症状が無いので、放置していると脂質が血管壁に溜まり、血管が細く、硬く、もろくなります。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞・狭心症・脳卒中を引き起こします。脂質異常症の多くは悪い生活習慣が重なることで引き起こされます。脂質異常症を防ぐために次の6つのポイントを守りましょう。

- ① 栄養のバランスの取れた食事を1日3食食べる
- ② 摂取エネルギー量を抑え、適正な体重を維持する
- ③ 肉の脂肪は控え、不飽和脂肪酸を含む食品を摂取する
- ④ ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に摂取する
- ⑤ コレステロールを多く含む食品を控える
- ⑥ 糖質の多いもの・お酒を控える

煙草は血圧を上昇させ、血管に負担を掛け、脂質異常症のリスクが高くなりますので、1日も早い禁煙をお勧めします。運動は血行を良くし、血圧を下げ、動脈硬化を防ぎ、中性脂肪を減らし、善玉HDLコレステロールを増やし、ストレス解消にも効果があります。運動には脂肪燃焼させるウォーキング、水中歩行、サイクリングなどの有酸素運動がお勧めです。皆様のご健康な日々をお祈り申し上げます。



例会のご案内

■今週の行事 11月3日(木) 法定休日により休会

■次週の卓話 11月10日(木)

会員卓話:増田盛英さん

テ — マ:地区大会役割分担等最終報告

■次々週行事 11月17日(木) なごやか例会