

Weekly Report

創立：1980年(昭和55年)1月10日
 会長：稲葉 徹
 幹事：大嶽 達郎
 クラブ広報委員長：鈴木 健司
 例会日：毎週木曜日 PM12:30~
 会場：ヒルトン名古屋



ロータリー：
変化をもたらす

2017~2018年度
国際ロータリーのテーマ
ロータリー：変化をもたらす
(ROTARY: MAKING A
DIFFERENCE)

2017~2018年度
名古屋瑞穂ロータリー
クラブ会長のテーマ
ロータリーの品格を高めよう!

事務局：460-0008
 名古屋市中区栄1丁目3-3 AMMNATビル7F
 TEL：052-211-3803
 FAX：052-211-2623
 MAIL：2760_nagoya@mizuho-rc.jp
 URL：http://www.mizuho-rc.jp/

第1808回例会

～経済と地域社会の発展月間・米山月間～
 クラブテーマ：「熱田の杜・友愛・気品」

2017年10月26日(木) 晴れ 第16回

司会：鳥山政明会場委員
 斉唱：「日も風も星も」

会長挨拶

稲葉徹会長

皆さん、こんにちは。今日は「霜降」についてお話ししたいと思います。これを「しもふり」と読んで、牛肉か魚や鶏のささみの下ごしらえととらえたり、むかしの学校の男子生徒の着ていた小倉木綿の夏服のことでありませぬ。「そうこう」と読んで、二十四節気のひとつ、旧暦9月の中期であり、太陽暦では本年は10月23日がこの日にあたります。霜降とは文字どおり、霜が降り始めるということです。もともとは中国華北地方の気候からうまれたことばであり、日本の本州の大部分では、この時期にはまだ霜をみることはありません。問題なのは、二十四節気の霜降は秋の季節(7月、8月、9月)の最後の月にあたります。俳句の世界では、秋の季語となっています。歳時記では「霜」も「霜月」も冬の部に入っています。実際に霜が降るのは冬になってからであり、霜月は仲冬11月の異称となっております。



このように、ともかくややこしくなっておりますが、この原因は霜の降り始めやそのおわりが、土地ごとにかなり相違することからだと思われまふ。

ところで、霜降は、早朝に霜がおりるほど気温が冷え込み、冬の足音が遠くの方でかすかに聞こえる時期をさしてあり、ときどき小雨も降り、秋の深まりがものさびしさを感じさせる季節であることは確かなことです。この時期から、紅葉もいよいよ塩梅の色になってきて、モノトーン色に近い冬の世界が訪れます。冬を迎えるために紅葉の色に心を温めてもらいながら、野山へ紅葉狩りに出かけましょう。そして、山芋をすりおろしたとろろごはんは消化にもよくスタミナ食の一つとして味わいたいものです。山芋は昔から「山のうなぎ」とも呼ばれ、ひと口に山芋といっても、日本原産の自然薯や大和芋、長芋など実は600種類以上もあるとされています。とろろごはんにつけ合わせる旬の魚介は「ほっけ」か「きんぎ」等が良いのではないのでしょうか。ほっけの干物は、酒の肴定番で塩気がきいてふくらとした身はまさにぴったりではないのでしょうか。ほっけのすり身をほっけ団子にして汁や鍋にするのも良いようです。又、きんぎは、赤い美しい見た目に、脂ののったものですが、煮つけが絶品です。皮下のゼラチン質には旨味が詰まっており、皮付きの作りでいただくのが一番の美味という人もおります。この霜降りの朝夕の寒さに風邪をひかないように、このような食物を食べて気をつけましょう。

ニコボックス

花井芳太郎委員

- 10月23日妻の誕生日を祝って頂きありがとうございました。おかげさまで、関係の改善ができました。 永草 孝憲
- 10月(10/15)は誕生日でした。忘れてました。 梅村 昌孝
- 10月29日は結婚記念日です。 近藤 雄亮
- 10/25は妻の誕生日にお花をいただき、ありがとうございました。 田中 宏
- 妻の誕生日に素敵な花をありがとうございました。 北岡 寿人
- 妻の誕生日に御花をいただきました。ありがとうございました。 森 裕之
- 来週より名古屋市とロサンゼルス市姉妹友好都市イベントにて現地で作って行きます!! 花井芳太郎
- 10/23日曜日は大変楽しかったです。関谷さん、湯澤さん、近藤さん、ありが

とうございました。また、宜しくお願いします。 安岡 克明
 ・息子の居るシカゴにてこの2週間過ごし、昨日帰って来ました。毎日毎日食べて飲んで、充実の2週間でした。孫2人も一緒でした。 平野哲始郎
 ・先日、内田君、泉君に「やっとかめの会」でお世話になりました。 長瀬憲八郎

出席報告

花井芳太郎委員

会員65名 出席43名 (出席計算人数49名)

出席率 76.8% 10月19日は補填により85.7%

幹事報告

大嶽達郎幹事

- 本日10月26日(木)に13：40から在籍3年未満会員研修会をヒルトン名古屋4F「梅の間」にて行います。18：00からは懇親会を蓬萊にて行います。
- 次週11月2日(木)11：00から長期ビジョン委員会を事務局にて行います。
- 同日13：40から第3回CA・第5回理事会をヒルトン名古屋4F「梅の間」にて行います。
- 東日本大震災の被災高校生を支援する「希望の風奨学金」で、一人1,000円を前年度同様に下期会費納入時に徴収します。
- 山田愛子事務局員から退職願いが出され理事会が承認致しました。2018年1月20日付けで退職します。後任者を西村瞳さんが11月1日より行います。

卓話

ラ パール ミラクリニック院長 新井根洋

男のアンチエイジング・今からでも間に合う健康法

今日はこのような場をいただきありがとうございます。私は堅苦しい医者でちょっと真面目な話になりますが、今日は聞いてよかったと思えるような話と準備しました。健康と言ってもたくさんありますが、特に気になる癌と、突然降りかかる病気について今日はお話しします。

今は癌は治る時代とも言われます。癌は治るのか、それについては、治るとも言えるし治らないとも言えます。誰だって癌にはなりたくありません。しかし、寿命が延びたことによって細胞や免疫が老化により衰え、癌ができる確率は上がります。統計上、2人に1人は癌になります。私を含めここにいる皆さんのうち、半分はかかってしまいます。でも実は癌が死因となるのは4人に1人、つまり、ちょっと大雑把に言えば2人に1人は癌になるけど、その半分の人は癌で亡くなるわけではないのです。環境や遺伝子の影響がありますが、今のところ癌を決定的に予防する方法はなく、ロシアンルーレットのように誰にでも降りかかってきます。では頭を切り替えて考えましょう。一定の割合で必ず当たってしまうなら、当たるのは仕方ないと考えてどうしたらそれを越えて生き延びられるのか。つまり癌になる50%になるのは仕方ないにしても、その中で生き延びる方に入れればいいわけです。どうすればそこに入れるのか。それは、とにかく早期発見早期治療に他なりません。癌は早ければ早いほど治るのは間違いなく、ステージ1の肺癌の根治率は80%で、乳がんの場合は90%にもなります。

癌というのは突如発生するのではなく、目に見えないほどの癌細胞が発生し、数ヶ月から数年かけてようやく見えるほどの大きくなります。ステージ4と呼ばれる末期ガンがゼロから1週間で発生することはありません。そこにいくまでに数年かかっており、その数年の間に発見できるチャンスはあったのです。ただし、早期発見するためにはそれなりの検査が必要です。具体的にみてみましょう。肺癌、胃がん、大腸癌、肝臓がん、それに加えて女性なら乳がん、子宮がん、卵巣癌。今言った種類だけで実は癌死亡の7割を占めます。癌の中には特殊なものもありますが、まずは確率の高い一般的なものを押さえます。

多いように見えますが、それぞれ有効な検査が決まっています。例えば肺癌。これは何枚レントゲン写真を撮るかが癌の早期発見にはなりません。レントゲン写真を100回撮るよりたった1回のCTの方がはるかに有効です。有効というより、CTでないとはわからないのです。次に胃癌。これはバリウム検査も有効ですが胃カメラを一度受ける方が発見は早いです。同じく大腸は大腸カメラで、両方ともしんどい検査ですが、23年に一度頑張るだけで手遅れになる確率が激減します。肝臓がんはエコーかCTですので、肺のCTを撮るときについてお腹まで撮ってもらいたいでしょう。女性特有の子宮、卵巣は婦人科でエコーで診てもらい、細胞をとる癌検診をしていれば十分です。あと一つ、乳がんは、検診が発達している分野ですのでマンモグラフィー検査をちゃんと受けつつ、自分の触診が非常に重要です。そこにエコー検査が時々加われば早期発見を見逃すことはほとんどないでしょう。検査は被爆のデメリットや医療コストの問題があるため、全ての人に同様の検査を勧めることは難しいですが、自分の癌の早期発見のためにはチャンスがあればやはりやっておきたいところです。

癌は予防が難しい病気ですが、医療は進歩し早期発見早期治療により乗り越えられるようになってきました。車の安全においては、事故を未然に防ぐアクティブセーフティと、起こっても生き残るためのパッシブセーフティの2つの考え方があります。癌に対する健康法は後者のパッシブセーフティにあたり、たとえ事故が起きてもエアバッグがあれば助かるように、できてしまった癌は早く見つけて治療することで生き延びる確率が上がります。

では癌以外の怖い病気をみてみましょう。脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、大動脈解離…、著名人がかかるとメディアがこぞってとりあげるためよく知られた病気ですが、意外と詳しくはわからず、突然起こる怖い病気、ぐらいのイメージの方もいるかと思います。確かにこれらは突然発症する病気ですが、癌と同じように発症までにプロセスがあり、段階を経て病気となるのです。癌との大きな違いは、途中でその流れから引き返せば予防できることです。しかしそのプロセスは、癌のように数年ではなく、もっともっと長い時間をかけて進みます。脳梗塞も心筋梗塞も脳出血も、身体のあちこちで起こるので別々の病気に見えますが実はそうではありません。脳梗塞は脳の血管が詰まることであり、脳そのものの異常ではないのです。同じように心筋梗塞も心臓が悪いのではなく、心臓にいく血管が詰まって起こります。脳出血は脳にある血管が裂ける病気で、脳そのものが裂けるわけではありません。

もうおわりの通り、突然起こる怖い病気というのは、血管がポロポロになることで詰まったり裂けたりするのです。血管が若く弾力があればそのようなことは起こりません。そして血管がポロポロになる原因というのは、高血圧、高脂血症、糖尿病、といった実在にありふれた病気なのです。こう聞くと、また成人病の話か、健康診断のたびに言われるからうざりだよ、と思われる方もいるかもしれませんが、血管にフォーカスして健康を考えることは非常に重要なことなのです。

血管は身体の隅々まで張り巡らされていて血管のないところはありません。日本中にある道路のようなものです。そしてその大事な血管は、長年の食生活の影響でじわじわとダメージを受けていきます。血管はもともとゴムチューブのようなもので、弾力があって伸び縮みます。しかし塩分を取ると血液の濃度を戻そうと体が働いて水分を多く取る結果、血管は水風船のように常にパンパン膨らんだ状態が続き、引き伸ばされ続けて徐々に弾力がなくなって硬くなります。これが動脈硬化です。硬くなったゴムは伸ばそうとすると切れてしましますが、血管でもそれと同じことが起こります。また、脂肪の多い食事を続ければ血管内に脂肪がたまり、血管を詰まらせる心筋梗塞、脳梗塞が起きます。そして、糖尿病の恐ろしいのは、糖分が多い血液が血管を中から直接傷つけてポロポロにしていくのです。糖尿病というのは名前から、尿に糖分が出てくる病気と誤って方がいますが、そんなに優しい病気ではありません。

つまり、一つ一つは直接命に関わらなくても、それらがタッグを組んで血管をぼろぼろにすることで突発的な怖い病気を引き起こしているのです。今年、舞台俳優の方が上演中に倒れて搬送され、急性大動脈解離で亡くなるというニュースがありました。そうするとメディアはこぞって大動脈解離とはどういう病気か、なってしまったらどうすればいいのか、と特集しますが、残念ながらそれは的外れです。大動脈解離は誰にでも等しく起こるものではなく、数十年にわたり高血圧で硬くなった血管が、まるで古い水道管がはじけるかのように裂けてしまっただけで起こるのであり、逆に言えば、弾力のある血管が大動脈解離といった病気を突然起こすことはありません。

でも心配ありません。安心してください。まだ病気が起きる前であれば引き返すことができます。幸いなことに、人間の身体の回復力は皆さんの想像以上に強く、今からでも病気となる要因を改めれば身体はちゃんと健康な状態に戻ってきます。そのために必要なのは意識を変えること。ただ健康になるためにと無理や我慢をすると長続きしません。

例えば、今まで醤油や塩をたっぷり使っていたものも、ちょっとで味わってみ

てください。時間をかけてしっかりと味わえばそれほど塩に頼らなくても味を感じることができることに気づきます。人間の舌は非常に繊細で、ほんのちょっとの味の変化を感じ取ることができます。また、ついつい間食をしてしまう人は、自分に問いかけてみてください。本当にお腹が空いて食べていますか？実は甘いものを習慣的に食べてしまっただけではないですか？本当は半分でお腹は満足なのに、あけたら食べきるまで食べてはいませんか？もちろん人生を楽しむことも大事ですから、甘いもの辛いもの食べるなどは言いません。ただ、身体は実はもっと少なくとも満足できることに気づいてあげてください。我慢するのではなく、それで十分なんだと知ることで、今からでも遅くはありません。病気が進んでしまうと人生を楽しむこともできなくなります。

一つエピソードを紹介します。有名な登山家の三浦雄一郎さんは、7大陸最高峰からのスキー滑降を成功させて引退後、不摂生して体重が85キロに増えて糖尿病にも高血圧にもなり、一時は医者にとこのままじゃ危ないよと余命宣告までされたそうです。その後65歳で改心してまたエベレストに登るという目標をたて、トレーニングも開始。そうすると命に関わるとまで言われた病気が良くなり、ついには70歳でエベレストに登頂しました。60過ぎて余命宣告される状態からでもトレーニングしてついにはエベレスト登頂です。皆さん、年齢は言い訳にはなりません。誰でもいつからでもできます。そして先ほどの癌と違ってこちらの病気は未然に防ぐことができます。つまり、思い立って行動した瞬間から、ゆっくりと、でも確実に病気のリスクは下がっていきます。

最後に男の美容ですが、今は男性でも脱毛に通い、エステを受け、クリニックでレーザー治療を普通に受ける時代です。馴染みのない方には信じられないかもしれませんが、症例を見る方が早いのでいくつかスライドを上げます。

これは私の兄で、眼科医をしております。私の家系は遺伝的に黒子、シミが多く、兄もそれにならって大量のシミがありました。本人はさほど気にしていませんでした。そこで、モニター患者になってくれないう話をし、いっぺんに全部レーザー治療をしました。レーザーで焼くとこのようにかさぶたができますが、それが取れるとこのようにきれいになります。それまでは全然気にしてなくて治療に乗り気ではなかったのに、きれいになるとやってよかった、こんなにきれいになるならもっと早くやっておけばよかったと喜んでくれたのが意外でした。このように、シミがなくなるだけで一気に若返りますし、きれいになった本人が一番楽しくなります。男性の美容の場合は女性ほど難しくはなく、シミをとってたるみを改善させると多くの方が満足されます。ある程度のシワは渋さにつながるので、女性ほどシワを取らなくてもいいですし、化粧品もないためよりシンプルに考えることができます。

今度は私の写真ですが、一見普通に見えますが目の下のクマが深く、頬がたるんで常に疲れた表情に見えます。これをちょっとリフトアップすると、表情が明るく元気な雰囲気になり、皆から疲れてるね、と心配されることがなくなりました。治療と言っても数カ所に少しずつ注射をただけで、そんなに大変なことはしていません。男性の美容では美しくと言われてもあまりピンと来ない方は多いですが、それでも共通する美があり、その管の一つが「若さ」です。特に男性において年齢を感じさせるのはシミとたるみであり、それらをちょっと改善させるだけでグッと若返ります。幸いなことに、女性が気にするシワは男性の場合はそれほど気にならないものです。

ちなみにもう一つ、男性特有のものとしてAGAがあります。実は私の家系も親戚祖父母を見ていると遺伝的に確実に来ることはわかっているのになんとかしたいのですが、今の医療は進みました。薄毛の原因を特定し、新しく開発された薬によって治療が可能となりました。自分にも降りかかることなので一生懸命調べまして、当院は良い薬をずらっとそろえています。

トムクルーズは現在57歳ですが、今お話ししたような年齢を感じさせる要素は見事にありません。頭と体は鍛えることができますが、努力では難しい外見は医療の力を頼ってもよいのではないのでしょうか。ご清聴ありがとうございました。



例会のご案内

- 今週の行事 11月2日(木)
テ — マ：ロータリー財団「次の100年に向けて」
卓 話 者：地区R 財団副委員長 中林正人さん
- 次週 11月9日(木) 振替により例会変更
- 次々週行事 11月16日(木) ボジョレーヌーボ例会
場 所：イーオリエンタルバンケット
時 間：18:00~20:00