



国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリー・クラブ

2010～2011年度

会報

地域の力となり、その輪を広げよう



2011・05・18 第967回例会 No.21-39 2011・05・25発行

司会
点鐘

ロータリーソング 「それでこそロータリー」

お客様紹介

帝京平成大学教授

SAA・親睦委員会 杉山 真一
会長 宮村 宏

ソングリーダー 吉沢 洋景

会長 宮村 宏

青木主税 様

会務報告

会長 宮村 宏

<定例理事会報告>

ロタキッド白楽荘慰問コンサート支援金を承認。

杉田会員の出席免除申請を承認。

青少年交換留学生ジェシカの記念品贈呈を承認。

ICU「東ヶ崎潔ダイアログハウス募金について」

説明の後に1人1,000円の寄付金を募る

大震災に伴う親睦旅行中止の代替措置として6

月1日例会を親睦夜例会として例会場にて1人

7千円の会費で行うことにしました。

幹事報告

幹事 菊池 敏



6/11(土)東京多摩ロ

ーター東日本大震災復

興チャリティー寄席のお

知らせお申込は事務局へ

ポリオ撲滅チャリティー

コンサートご協力のお願

い。6/1(水)午後6:30～赤坂草月会館B1です。

次年度会務報告

会長外代理 菊池 敏

本日、地区協議会の為、次年度会長・幹事他例会欠席

です。被選理事会の開催を変更し、第8回被選理事

会は次週5月25日例会前の5時30分より、事務局

にて行います。

SAA親睦委員会より

親睦旅行中止の代案として京王プラザホテルにて

6月1日(水)6時30分より夜例会1人7,000円会費

の予定です。(次週出欠をとります)

東日本大震災支援 チャリティーコンサート

ウクライナの歌姫 オクサーナ・ステパニユック

6/4(土)パルテノン多摩小ホール 7時開演

入場料¥2,000 お申し込みは事務局まで

【委員会報告】

出席報告

出席奨励委員長 宮本 誠

会員総数

36名

出席義務者数

28名

出席者数

出席義務者 11名

出席義務免除者 4名

事前MU 10名

計 25名

出席率

25 / 34 = 73.53%

第965回例会(4/28)訂正出席率 76.47%

ニコニコBOX

SAA・親睦委員会 三田みよ子

宮村 宏

青木様お話し楽しみです。

菊池 敏

青木先生の卓話楽しみにしております。

足立潤三郎

クールビズに協力、今日はNOネクタイ
で来ました。

大松 誠二

メタボって何ですか？

私には関係ないもん。

伊澤ケイ子

青木教授卓話楽しみです。

三田みよ子

本日の卓話楽しみです。

中谷 紘子

メタボの卓話楽しみです。

齋藤 誠壽

良い季節になりました。

例会場 京王プラザホテル多摩 例会日 水曜日 12:30～ 月最終例会 18:30～

事務局 〒206-0033 多摩市落合1-43 京王プラザホテル多摩561号

TEL042-372-6463 FAX042-372-6491 Eメール tamagrc@tamagrc.join-us.jp

会長 宮村 宏 幹事 菊池 敏 会報・記録委員長 吉沢洋景

副委員長 山田 勲 委員 荒瀧義機 片山哲也 小泉 博 宮本 誠

中谷紘子 小笠原悟 柴崎信洋

柴崎 信洋 青木先生メタボ宜しくお願いします。

海野 榮一 青木先生卓話よろしくをお願いします。

本日の合計¥ 11,000 (累計¥853,138)

卓話「メタボリックシンドロームってなに？」

—知ることが予防の第一歩—

帝京平成大学健康マネジメント学部理学療法学科

青木主税 様



日本の成人男性の4人に1人がメタボです。メタボの判定基準は、体重÷身長²の2乗、これをBMIと言いますが、これが25以上、腹囲の数値として日本人では男性85

cm、女性90cm以上がメタボです。皮下脂肪より、内臓脂肪が体に一番良くありません。特徴としては体の下に溜まる「洋ナシ型」、男性に多い「リング型」など、脂肪を燃焼しないと、どんどん溜まります。脂肪がたまると、インスリン抵抗性が大きくなり糖代謝異常、高コレステロール、動脈硬化、高血圧など、複数の症状を合併させます。高血糖は、神経・腎臓障害・白内障なども起こします。インスリンは糖のバランスを保つホルモンですが、旨く働かないと糖尿病になります。

糖尿病には、2つあります。

型 → インスリンが出ないインスリン依存型

これは遺伝性で北欧などに多い型です。

型 → インスリンは出るが少ない～働きが悪い

日本人の9割が型。

高血糖、高コレステロールは血液どろどろで血管に糟がこびり付いて高血圧、動脈硬化を起こします。これらは心筋梗塞、脳梗塞、脳溢血を起こします。エコノミック症候群などもおこし易くなります。これは閉塞性動脈硬化と言って長時間狭い所に閉じ込められていると、足の動脈が硬化し高コレステロールの血液が滞留して血栓を発生し、空港

に到着して歩き始めると血液が動いて血栓が心臓や脳に廻って心筋梗塞や脳梗塞を起こすものです。

しかし高血糖も高コレステロールも高血圧も自覚症状が何も無いのです。あえて言えば糖尿の場合、寝ている時の足の痺れ、こむら返り等です。ですからこれらをサイレントキラーと言って、医者でも自分の症状に気が付かないくらいで、健康診断が大切です。

血糖値としては空腹時110以上、ヘモグロビンA1Cで5.2以上は×です。ヘモグロビンA1Cというのは過去1～2ヶ月の状態が分かるもので、直前に摂生してもダメです。血圧は最高血圧130以上、最低で80以上は良くない。本当に怖いのは最低血圧で、90以上は危ないです。日本人の病気による死亡率1位は癌ですが、2位心臓病、3位脳血管症です。

不摂生な生活習慣で内臓脂肪が溜まりメタボになります。

メタボだと心臓病1.8倍、糖尿病3倍の確率になります。生活習慣としては運動が一番です。運動をするとインスリン感受性が良くなります。運動は有酸素運動、1日30分以上くらいの散歩とかゴルフはカートに乗らないことです。水泳は全身運動で体型も見れるので良い運動です。

食事は過食を避け、野菜・果物を主体とし塩分を抑える。塩分のナトリウムが血圧を上げます。カリウム多く含む食物、バナナ・りんご・さつまいも等を食べるとナトリウムを排泄します。

寒いのは血管が収縮して血圧を上げます。タバコも同様です。酒もほどほどに。

BMIを25以下に。でも私の経験では、トータルに長生きするには小太り程度がいいという感じで、本当のところどの程度が良いのかは？です。特に女性は長生きですが、内臓に脂肪を溜め込んでいて飢饉に強い体質です。しぶといのです。

また心臓・脳は午前中が危ないようです。何とか午前中を乗り切ってください。

お礼と点鐘

会長 宮村 宏

(今週の担当： 中谷 紘子)