

ROTARY SANJO SOUTH

国際ロータリー会長：グレン E. エステス（米国）

第2560地区ガバナー：横山 芳 郎（新潟）

第四分区分会アシスタントガバナー：渡 邊 喜 彦（三条）

会長 石 山 莊 一 幹事 佐々木 常 行 SAA 丸 山 征 夫

三条南ロータリークラブ事務局 三条市旭町2-5-10（三条信用金庫本店内）

TEL：35-3477 FAX：32-7095 e-mail：info@sanjo-minami.jp

2005年4月25日 第1,741回

本年度 第34回例会



ロータリーを祝おう

100年の歩み

2004-2005

【出席率】 会員66名中47名

【先々週出席率】 91.94%

【ヴィジター】 燕より 片山 弘君
三条北より 中條耕二君
三条より 平原信行君 五十嵐晋三君

【先週のメイクアップ】

4/19 三条北RCへ 永桶栄資君

4/23 新津RC50周年記念式典へ 石山莊一君 佐々木常行君

【会長挨拶】 石山 莊一会長

先週、18日は親睦委員会担当の弥彦での「旬例会」大変有難うございました。お蔭様で楽しい一夜を過ごすことが出来ました。

4月23日に三条市の閉市式典にご招待を受け出席して参りました。昭和9年の市制施行、全国123番目の三条市誕生から、38豪雪、7.7（39年）水害、市庁舎現在地移転、北陸自動車道完成、中央公民館完成、上越新幹線開業、三条商工会議所、昭栄大橋、弥彦線高架完了等など、現在までの市の歴史をスライドで見せて

いただき、懐かしく拝見し、感激致しました。5月1日からいよいよ新三条市がスタートする訳ですが、この合併によるますますの発展を願っております。



午後からは、新津ロータリークラブの創立50周年記念式典に佐々木幹事と二人で南クラブを代表して出席して参りました。そして、ここでもまた新津クラブの50年の歴史に触れ感激した次第です。50年間100%出席の84歳の会員の方がおられました。新津クラブの益々のご発展をお祈り申し上げます。

私ごとになりますが、10日間留守になります。そこで当クラブのホームページで予定を確認しましたところ、新しいコーナーが出来ておりました。「南ロータリークラブの歴史」ですが、開きますと第一回公式訪問の記念写真や週報が載っておりつつい夢中になってしまいました。会報の吉田委員長、ホームページを制作、管理して下さっている谷会員事業所 アイサポートさん大変有難うございます。南クラブのホームページも着々と完成してきたような気がします。生かすも殺すも会員皆さんの協力にかかっていることを忘れずをお願い致します。

5月9日の例会は海外のため欠席、16日は伊勢崎市民病院日帰り入院のため欠席と、二週連続で欠席になります。副会長の丸田さんにはご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い申し上げます。最後に本日の卓話 坪井さん、楽しみにしております。よろしくお願い致します。

次年度第4分区アシスタントガバナー 例会訪問

2005～06年度第4分区AG 片山 弘 様(燕RC)



次年度第4分区アシスタントガバナーを仰せつかりました片山です。

南クラブの公式訪問は9月5日(月)となっております。また、第4分区IMは9月11日(日)、会場：燕三条ワシントンホテルとなっております。多くのご出席をお願い致します。

幹 事 報 告

佐々木常行幹事

国際ロータリー日本事務局経理室より ロータリーレート変更のお知らせ

5月 1日より 現行 1ドル 102円 108円

横山ガバナー事務所より 2005年ロータリー山の会 ご案内

アライリゾート(スキー場)奥の 大毛無山(1,429m)登山

日時 5月28日(土) PM5:00集合 懇親会

5月29日(日) AM9:00 出発

集合・宿泊場所 矢代ふれあいの里 友楽里館

参加費 10,000円

三条リバティライオンズクラブより 事務所移転のご案内

県央地場産業振興センター 金井産業(株)内 三条市月岡1-23-36

Tel & Fax 32-4460

ニコニコBOX

～ 4月25日 ¥27,000 今年度累計 ¥1,098,560 ～

- 片山 弘君（燕） 本日はメイクアップとしてお伺いしました。
- 中條耕二君（三条北） 坪井正康先生の卓話を楽しみに参りました。
- 平原信行君（三条） 坪井先生、卓話ご苦労様です。
- 石山君 4月最後の例会です。もう少しで終わります。
坪井さん、卓話楽しみにしております。
- 佐々木君 坪井先生、卓話楽しみにしております。
- 野島君 三条市閉市記念式典で地方自治功労で表彰状をいただきました。
- 坪井君 久し振りに卓話をやります。どうなりますことやら・・・。
- 嘉瀬君 ようやく春が来ました。風邪が一週間も抜けなかったのに、昨日ゴルフに行って一日中、山の中を歩いて、汗をビッショリ出したら夕方ほぼ全快していました。
良かった。良かった。
- 永桶君 1ヶ月振りのロータリーです。
- 五十嵐君、木原君、鈴木（囿）君、滝口君、田中（久）君、田中（悌）君、西野君、船久保君
渡邊君 坪井先生、卓話ご苦労様です。楽しみにしています。
- 荒澤君、田代君、銅冶君、野中君、馬場（一）君
BOXに協力致します
- 広岡君 ニコニコBOXご協力有難うございました。

5 月 の お 祝 い

【会員誕生】

- | | |
|--------------|-------------|
| 3日・・・野崎 正明君 | 4日・・・佐藤 嘉男君 |
| 6日・・・野島廣一郎君 | 16日・・・山村 登君 |
| 25日・・・五十嵐 勇君 | |

【御夫人誕生】

- | | |
|-------------------|------------------|
| 6日・・・相田京子（明雄）さん | 9日・・・安達範子（裕）さん |
| 10日・・・船久保佳子（孝志）さん | 21日・・・飯山栄子（勝義）さん |

【結婚記念】

- | | |
|------------------|------------------|
| 1日・・・武藤昭三君・良子さん | 2日・・・熊倉高志君・豊子さん |
| 2日・・・田中久作君・寿満子さん | 2日・・・船久保孝志君・佳子さん |

7日・・相田明雄君・京子さん
8日・・佐藤栄祐君・政子さん
13日・・坂井範夫君・洋子さん
20日・・飯山勝義君・栄子さん
20日・・長谷川晴生君・裕子さん
26日・・五十嵐勇君・静枝さん

7日・・荏澤喜一郎君・トシさん
10日・・嘉瀬 修君・弘子さん
18日・・谷 晴夫君・ひさ子さん
20日・・住谷哲雄君・幸子さん
23日・・草野恒輔君・恭子さん

おめでとうございます。

卓 話

「生活習慣病と酸化ストレス」

坪井 正康会員

人間は酸素がないと生きていけません。しかし、酸素は人間の体に良いことをするだけでなく悪いこともします。

体にとり入れられた酸素が反応してエネルギーを産生する際、酸素の一部が活性酸素というものになります。この活性酸素が細胞を傷つけたり、がん細胞を、老化現象を生んだりするのであります。

体の中で活性酸素を含む反応性の高い酸化物質が産生されています。そして、一方でそれを消そうとする抗酸化物質があります。この酸化と抗酸化という

秩序あって正常ですとこの両者がうまくバランスをとって働いているのですが、このバランスが崩れて酸化の方に傾くのが酸化ストレスと呼ばれるものです。

先程も言いましたようにこの酸化ストレスが組織や細胞、さらには遺伝子まで傷つけて、いろんな病気や癌や老化をも生み出すのです。

特に生活習慣病に大きく関与していると言われていいますのでその関係を時間の都合もありますので極、簡単にお話したいと思います。

動脈硬化症

血管の動脈硬化のある所を見てもみますと、コレステロールが溜まっていて、そこにいろんな細胞やらカスみたいなものが血管の壁に食い込んでグジャグジャにし、破れそうになったり、破れたり、血管を詰まらせたりしています。これを粥状硬化と言います。この始まりは悪玉コレステロールといわれるLDL-コレステロール(LDL-Cだけではなくないのですが)が酸化をうけるとマクロファージという細胞に取り込まれて、今言った動脈硬化が始まるのであります。いまコレステロールを下げる良い薬がたくさん出てきていますが、中には抗酸化作用を持つ薬もあります。

ご承知の様に動脈硬化は高脂血症、高血圧症、喫煙、糖尿病などで引き起こされ、その度にこれらの病気を治療するわけですが、これらの病気が酸化作用と深く関与しているのであります。

それらの病気について簡単にお話したいと思います。



糖尿病

ご承知の如く、糖尿病は血糖の高くなる病気です。昔よい薬のなかった時代、高血糖そのもので亡くなる方もいましたが、今はそんな人はいません。皆、合併症で亡くなります。従って糖尿病の治療の目的は合併症を防ぐことにあります。

高血糖の状態で酸化ストレスが先進すると（糖とアミノ酸がくっつくことによって蛋白質が変化しこれが活性酸素をつくる）先述した血管の内皮細胞が損傷します。大きな血管の動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞を起こし、小さな血管では眼の網膜症を起こしたり、腎臓の血管を駄目にして腎不全を起こしたり、足の指を腐らせたりするのです。眼は失明、腎臓は透析、足は、歌手の村田英雄さんみたいに切断ということになります。

高脂血症

これもご存知の様にコレステロールや中性脂肪が高い状態を指しますが、悪いことをするのは酸化LDL - コレステロールです。これが血管壁に溜まると、先程「動脈硬化」のところで言ったような変化が起こるのです。

高血圧症

酸化ストレスが高血圧においても一定の役割を果たしていることが徐々に明らかになってきています。

高血圧で抗酸化物質を投与すると血圧が下がるという動物実験もあります。

高血圧には夜間血圧の下がるタイプと夜間も下がらないタイプがありますが、夜間下がらないタイプの方が酸化ストレスが強く、悪玉コレステロールが酸化することを増強するということが知られています。

高血圧でアンギオテンシンという物質が関与していますが（血圧が高くなる）実験ではアンギオテンシンを投与すると活性酸素が著明に増加し、アンギオテンシンをブロックする物質を投与するとそれが抑制されるということが明らかになっています。その他高血圧には酸化窒素という血管壁から出される血小板の血液を固める作用や白血球が血管壁に付着するのを防いだり、血管を拡げる作用のある物質を少なくするということも知られています。

今、血圧の薬はいろいろ出ていますが、アンギオテンシンをブロックしたり、血管を拡げたりする薬がたくさん出ています。

癌

酸化ストレスは遺伝子を傷つけます。がんの発生はこの遺伝子の傷から始まりますので大変重要です。がんの発生にはまだまだ問題がたくさんあって、腫瘍の種類、進行状態、個々の人間の状態などあらゆる面で複雑でありますので簡単には言い切れませんが酸化ストレスが関係しているのは間違いありません。

抗酸化物質による予防、治療などが多数試みられています。まだ研究途上にあります。

多くの抗癌剤は反対にこの酸化を利用してガン細胞を傷つけ殺すことをやっています。正常細胞を傷めずにガン細胞のみをという所が大変で副作用も強いのです。

老化

細胞の老化が酸化ストレスにより強くなると言われています。酸化ストレスが細胞を壊している一方、抗酸化作用は加齢と共に衰えていくことが判ってきました。皮膚などはコラーゲンとかエラスチンとか皮膚の若さを保つものが酸化によって壊され、シワが出たりすることになります。人は血管と共に老化すると言われてるように、老化は動脈硬化の進展によって酸化ストレスも強くなり老いていくのです。

生体内における酸化ストレスを制御する手段と方法を検討すればもう少し老化を遅らせることができる可能性があります。

生活習慣で一番大切なのは食生活と言われます。他に勿論、遺伝因子、環境因子というものがありますが、かなりの%を食生活が占めていますので、食生活には気をつけるべきです。

最後に主な食物の抗酸化物をあげておきます。

- V , B 2 , B 6 , B 1 2 葉酸も抗酸化作用を有する
- その他、赤ワインに多く含まれるポリフェノール
- ミネラルとしては銅、亜鉛、セレン、マンガンなどに
- 大豆に多く含まれるインフラボンには抗酸化作用の他、女性ホルモン様作用があります。これによって抗動脈作用、骨粗鬆症の予防、乳癌、前立腺癌の抑制効果があるとされています。
- 他にお茶（緑茶）、ココアにはカテキン類が多く含まれ、抗酸化作用があるとされています。

以上、食物でお話しましたことはまた否定されたりすることもありますので、あまり完全と思わないで下さい。「みのもんた」や「あるある事典」で医師が迷惑することもあります。その他個々の問題、環境等の問題があります。要は平均的に好き嫌いなく楽しく食べていただきたいと思います。

一言行はこれに照らしてから—

- I 真実か どうか III 好意と友情を深めるか

II みんなに公平か IV みんなのためになるか どうか