



インスピレーションになるう

高岡 **北**  
ロータリークラブ  
TAKAOKA-NORTH  
ROTARY CLUB



例会日・毎週月曜日 12:30～13:30  
例会場・ホテルニューオータニ高岡

創 立・1980年5月19日  
認 証・1980年6月12日  
国内創立順位・1489

会 長 幸塚 栄三  
幹 事 荻布 雅章  
会報委員長 藤川 正司

## 第1745回 例会 6月 3日(月)

### ◇点 鐘

### ◇ソング “我等の生業”

### ◇ゲスト並びにビジターの紹介

ゲスト：全国健康保険協会 富山支部  
保健師 手塚 昌子 様

### ◇会長挨拶並びに報告

皆さんこんにちは。今日は全国健康保険協会の手塚さん、卓話よろしくお願ひいたします。また、6月からニューオータニ高岡の地下駐車場が利用できなくなり不自由ですが、代替の駐車場がありますので、よろしくお願ひします。

今日はタイガーウッズの話をしたと思います。アメリカのオーガスタで男子プロゴルフの最高峰、トーナメントマスターズを14年ぶりに制し優勝したのは記憶に新しいと思います。彼は2000年ごろにメジャートーナメント4連勝を飾るなど絶頂期を迎えていました。2008年にはひざの故障をおして18ホールプレーオフの末、全米アメリカオープンで優勝しました。その年にオバマ大統領の祝賀会に招かれまして演説をしましたが、その場で取材していた日本人記者は、演壇に立つタイガーに向かって何人もの聴衆が「君は未来の大統領だ」と声を掛けているのを聞いたそうです。また彼は自分自身が設立した慈善活動に熱心で、あながち大統領になっても不思議ではないと、その日本人記者は感じたそうです。しかし彼は翌年、フロリダの自宅前で起こした交通事故をきっかけに、複数の女性との不倫スキャンダル、セックス依存症を告白し、そのためにスポンサーが離れ、妻とも離婚し、絶頂から奈落の底に突き落とされました。そして、腰の手術も4回受け、本業のゴルフも全く不調で世界ランクも1199位まで転落しました。2017年に薬物の依存症で車を運転して逮捕された写真には、ミラクルショットを連発して雄叫びを上げる精悍な虎の印象は全くなくなっており、もう復活はありえないと誰しもが思っていました。

そこから感じたことは、アメリカ人は一度失敗した人物でも、自力でどん底から這い上がってひのき舞台にカムバックするサクセスストーリーのひとつの型として歓迎されるのではないかということ。アメリカでは大きな過ちでもやり直すことができる寛容な社会性といえます。しかしながら、日本では一度失敗すると非情なレッテルを貼られ、再起は難しく感じます。先日麻薬で逮捕された、ピエール瀧被告の出演アーカイブは全て削除され、バンドのCDもレコード店から消え、彼の存在そのものを全部消してしまおうという動きがあります。それが、アメリカと日本の違いで、一度失敗すると日本は二度と立ち直りができず、アメリカは、失敗してもウッズのように歓迎されます。これからピエール瀧被告が何とか這い上がってこれるような環境を作るのは、日本では難しいと感じます。カムバックをアメリカのように寛容に、どんな人でも迎え入れる風土になればと思っています。  
\*クラブ定款第10条第3節に基づき、本年度の会計監査委員に金田、宮崎両パスト会長を指名いたします。

### ◇6月在籍表彰

金森哲司君(39年)・勝山 功君(39年)  
金田恒幸君(39年)・紺谷司郎君(39年)  
荻布精一君(39年)・田辺千秋君(39年)  
和田 徹君(39年)・松長一雄君(30年)  
八塚昌俊君(30年)・数田 繁君(30年)  
野崎雄次君(7年)・島 幸美君(1年)

### ◇6月結婚記念日祝い

長澤貴士君(20日、21年)

### ◇6月誕生日祝い

水原延幸君(23日)

### ◇出席報告 出席者 27名 メイクアップ済 0名

| 名誉会員 | 会員数 | 本日の出席率  | 5/13 例会<br>修正出席率 |
|------|-----|---------|------------------|
| 1名   | 39名 | 84.38 % | 81.25 %          |

## ◇本日のプログラム (担当：出席委員会)

卓話「メタボリックシンドローム予防について」

全国健康保険協会 富山支部

保健師 手塚 昌子 様

「肥満、脂質異常症、高血糖、高血圧」といった動脈硬化の危険因子を複数併せもつと状態を「メタボリックシンドローム」といいます。こうした危険因子がいくつも重なると、1つ1つの程度は軽くても、動脈硬化が急激に進んでいきます。その結果「狭心症」や「心筋梗塞」「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こす可能性があります。「メタボリックシンドローム」に自覚症状はありませんが、命にかかわる危険な状態に置かれていることを意識する必要があります。

「メタボリックシンドローム」は、肥満(身長・体重・腹囲)と検診での脂質、血糖値、血圧で診断されます。

腹囲測定は、内臓脂肪を簡便に測定するために計測されます。内臓脂肪を構成する「脂肪細胞」には、大きく分けて2つの働きがあります。その1つが、エネルギーを蓄える貯蔵庫としての役割です。そして、さまざまな働きをもつ「アディポサイトカイン」という物質を分泌して、体内の機能をコントロールするという役割です。

「アディポサイトカイン」には、インスリン抵抗性や動脈硬化を抑制する善玉の「アディポネクチン」のほかに、血栓をつくる悪玉の「PAI-1」、インスリン抵抗性を高める「TNF- $\alpha$ 」、血圧を上げる「アンジオテンシノーゲン」などがあります。脂肪はただのエネルギーの貯蔵庫ではなく、ホルモンを出す内分泌器官でもあります。内臓脂肪が増えると、善玉の分泌は減り、悪玉の分泌が増えるようになり、体のバランスを崩し生活習慣病を発症させやすくします。

内臓脂肪がたまる大きな原因は、食べすぎや運動不足です。内臓脂肪が蓄積すると「アディポサイトカイン」の分泌異常がおき、脂肪細胞から放出された様々な「アディポサイトカイン」の作用により「インスリン抵抗性」や高血圧、耐糖質異常、脂質異常症がおこります。これらの結果動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などが起こります。

脂質異常症も高血糖も高血圧も個別に薬を飲むだけでは改善のために十分とはいえません。その陰に潜む「メタボリックシンドローム」、内臓脂肪を減らすことが重要です。だからこそ、生活習慣の改善を心がけることが何よりも大切なのです。

1日3食規則正しくとる、日常生活のなかで少しでも体を動かす機会をつくる、喫煙者は禁煙をする、お酒は適量とし週に2日は休肝日をもうけるようにする、睡眠、休養は十分にとり、過労やストレス解消を図るなど、できることから始めましょう。

## ◇幹事報告

- 1) 本日例会終了後、6月定例理事会を開催します。
- 2) 配布：①会報 NO.35
- 3) 回覧：①6/17(月)最終夜間例会の出欠確認表

## ◇ニコニコBOX 報告

菟布幹事：早退のお詫び。魚住さん、本日の理事会の司会進行よろしくお願ひします。全健保手塚さま、卓話よろしくお願ひします。

坂坂敏雄君：結婚祝いのお花をいただきました。

野尻信晴君：庭のアジサイ色良く咲いた  
田んぼの早苗も青々と  
ツバメくるのに便りは来ない  
家の味妻良く変わる

藤川正司君：ロータリーの友の紹介も今日で終了です。  
一年間ありがとうございました。

水上豊治君：結婚35年。お花ありがとうございました。

山辺知代君：6月15日ありそ神社のぎおん祭もあります。6月11日間屋町エクールで展示会をします。お昼の時間はお弁当を食べながら、山辺と吉谷さんの漫才を聞いてもらうイベントもあります。すべて無料です。机の上にチラシおいてありますので来て下さい。

吉谷奈艶子君：本日早退のお詫び。理事会も欠席です。よろしくお願ひいたします。また来週も欠席になるので、後期報告上田副委員長殿最後までお世話になりありがとうございます。

先日、五十嵐先生に診てもらったら脂肪肝と言われました。がんばってお菓子やめます。今日の手塚さんのお話、どなたか後日教えてください。

上田正宙君：先日8号線狸村の交差点で信号待ちをしていたら、前に止まっていた石川ナンバーの車の後ろ面にあらゆる神社のステッカーが36枚貼ってありました。この車に神主が追突したら面白いネタになるだろうと思いました。有議正八幡宮のステッカーも貼ってあり、この車のオーナーはとても良い人だろうと思いました。そして、射水神社のステッカーが貼ってなかったのも、更に良い人だと思いました。

【今年度ニコニコBOX累計額 500,000円】

## ◇委員会報告

\*藤川雑誌委員長より「ロータリーの友」6月号の紹介

### = 6月定例理事会の報告 =

#### 1. 新入会員について・・・承認

氏名：荒木 信幸

会社名：有限会社 荒木商会

役職：代表取締役

※6月10日幹事ゲスト、正式入会7月1日

#### 2. 複合機リース契約について・・・承認

ガバナー事務所設立のため、新機種を現在と同等のリース料で導入する。

#### 《確認事項》

#### 1. 受入交換学生について・・・承認

①カウンセラーについて：金田恒幸/パスト会長

②第一ホストファミリー：吉谷奈艶子会員

③受入高校はについて：高岡向陵高校