



# TOKYO ROPPONGI ROTARY CLUB

東京六本木ロータリー・クラブ



『未来を見据えて』

～Road to the Future～

東京六本木ロータリー・クラブ会長

## WEEKLY REPORT

『地域を育み、大陸をつなぐ』

～Building Communities～

-- Bridging Continents --

国際ロータリー・クラブ会長

発行日 2010年8月2日

第240号

2010-2011年度 No. 4

### 本日のプログラム

平成22年8月2日  
ガバナー公式訪問  
『ガバナー卓話』  
国際ロータリー第2750地区ガバナー  
辰野 克彦 様

### ● クラブからのお知らせ [7月26日例会]

#### ● 会長

- 来週は辰野ガバナーによる公式訪問の日となります。
- 最近の国内情勢では、全国各地における猛暑や水害等の天候不順、金賢姫氏の来日問題、欧州初金融不安に伴う金融機関へのストレステストの実施や為替市場における円高圧力の高まり等を背景とした経済問題等が主に挙げられます。
- 鈴木エドワードさんが「2010国際デザイン賞」を受賞されたという大変喜ばしいニュースをご報告します。六本木ロータリーは環境問題への取組みを大切にしており、その点からも、今回の鈴木エドワードさんと大和ハウスとのコラボレーションは素晴らしいと思います。

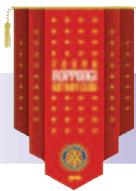
#### ● 幹事

- 本日は、各委員会の新年度委員長の挨拶をお願いいたします。
- 来週は辰野ガバナーの公式訪問となります。皆様の例会出席をお願い致します。

### 7月お誕生月の会員

小西 恭子さん 隅田 幸男さん  
角山 一俊さん 藤井 卓也さん  
細野 高平さん 柏原 玲子さん  
山中 祥弘さん  
芹澤 ゆうさん(例会は欠席)





平成22年6月21日  
卓話 『メタボリックシンドロームと内臓脂肪』  
財団法人 住友病院 院長  
松澤 佑次 様

メタボリック・シンドロームは2005年に私が委員長で診断基準を策定し、その後厚労省がこの概念を使った特定保健指導制度をスタートさせました。その時、診断基準に腹囲、ウエストを採用することに世の中で大変論議が沸騰しましたが、ウエストが何センチだということばかり論議されたこともあって、本質は必ずしも理解されていません。

肥満と病気の関係についていうと150kg、200kgの人が必ず糖尿病になるわけではなく、70~80kgの人が2~3kg増えるだけでいきなり血糖や血圧が上がるということがしばしば認められます。私はそれを科学的に分析したくて、30年ぐらい前、当時普及してきたCTスキャンを使って皮下脂肪の量を測ったんですが、結果的にはそれほど関係なかった。ところがその映像で、腹筋の中、腸の周りに脂肪がすごく貯まっている人がいることが分かり、それを調べて、生活習慣病と内臓脂肪が関係していることが分かったわけです。

今まで病院では、血糖が高い、血圧が高い、中性脂肪が高いというと1人にそれぞれに対する薬を出していた。薬漬けとよく言われたんですが、それでは元の原因を断ち切れない。そこで生活習慣を指導して、それで内臓脂肪が減ればいくつかの病気が一網打尽に改善するというのがメタボリック・シンドロームの考え方です。

内臓脂肪をCTで測ってその断面積が100cm<sup>2</sup>を超えると多くの病気が起こるというデータがあります。ただCTで測るということになると、どこでもというわけにはいきません。お腹がポコっと出てくるときは皮下脂肪が貯まって出るのじゃなくて、大体内臓脂肪で変化する

んです。それをある程度推定できるのは腹囲なので腹囲を測ろうということになった。基準は女性90cm、男性85cm。女性の方は皮下脂肪の余裕を考えて決めた基準です。



内臓脂肪が蓄積すると多くの生活習慣病が起こる仕組みは世界で認知されました。内臓脂肪は脂を貯めるという脂肪細胞本来の機能以外に糖尿病の原因物質や血圧を上げる物質を分泌していること、またアディポネクチンという物質を作っていることが分かりました。これは糖尿病や高脂血症、高血圧、動脈硬化などを防ぐ重要な物質で、脂肪細胞から出るにも関わらず内臓脂肪が貯まると減ってしまう。糖尿病や高血圧、心筋梗塞になる人はみんなアディポネクチンが低いし、その欠乏が続くと肝臓に脂肪が貯まって最終的に肝腫瘍ができるということも最近分かってきました。

内臓脂肪を減らすためには運動が重要です。大体この頃、座ったままで用ができてしまうのが一番悪いですね。携帯電話、リモコンなど、まあコックピット症候群。そういう生活をやめようということです。食べ物としては野菜類がいい。また大豆と魚はアディポネクチンを増やす可能性がある。逆にタバコはアディポネクチンの合成を減らします。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬を飲みましょう。」というのがメタボの対策であるということをお話しして終りたいと思います。

ありがとうございました。



## ～メー・キャップにお役立てください～



### 山の手東グループ・6月の例会スケジュール

#### 東京西ロータリー・クラブ

##### ホテルオークラ東京 金曜日 12:30～

- 8月 6日 卓話 料亭「きよし」若女将  
小林 綾子 様  
8月13日 休会  
8月20日 卓話 アジア格付機関連合会長  
今井 一雄 様  
8月27日 納涼夜間例会(事前登録)

#### 東京神宮ロータリー・クラブ

##### ウェスティンホテル東京 水曜日 12:30～

- 8月 4日 卓話 濱田 逸郎 様  
8月11日 休会  
8月18日 卓話 (株)東京メガネ会長  
白山 晰也 様  
8月25日 卓話 (株)サクライ楽器代表取締役  
桜井 健一 様

#### 東京城西ロータリー・クラブ

##### ホテルニューオータニ 水曜日 12:30～

- 8月 4日 卓話 国連UNHCR協会事務局長  
高嶋 由美子 様  
8月11日 休会  
8月18日 小暮会長と水上 治会員との対談  
8月25日 卓話 山の手東グループガバナー補佐  
花岡 弘昌 様

#### 東京恵比寿ロータリー・クラブ

##### ウェスティンホテル東京 火曜日 12:30～

- 8月 3日 卓話 ソ連抑留者の会会長  
相沢 英之 様  
8月10日 休会  
8月17日 卓話 日本上質人生心理協会理事長・  
(有)オフィスリヴ代表取締役  
舛岡 美寿子 様  
8月24日 卓話 宇宙航空研究開発機構理事長  
立川 敬二 様  
8月31日 卓話 松尾会員

#### 東京西南ロータリー・クラブ

##### ホテルニューオータニ 火曜日 12:30～

- 8月 3日 卓話 ACC21代表理事  
伊藤 道雄 様  
8月10日 卓話 尺八奏者 渡辺 元子 様  
8月17日 休会  
8月24日 卓話 山の手東グループガバナー補佐  
花岡 弘昌 様  
8月31日 卓話 (社)東京青年会議所杉並区委員会  
石井 勇人 様

#### 東京広尾ロータリー・クラブ

##### 六本木ヒルズクラブ 木曜日 12:30～

- 8月 5日 卓話 オペラ歌手 松尾 健市 様  
8月12日 休会  
8月19日 休会  
8月26日 卓話 山の手東グループガバナー補佐  
花岡 弘昌 様

#### 東京原宿ロータリー・クラブ

##### グランドプリンスホテル 赤坂 火曜日 12:30～

- 8月 3日 卓話 箏演奏家 榎戸 二幸 様  
8月10日 卓話 米山学友生 アイヤル・スリラム 様  
8月17日 休会  
8月24日 卓話 国士館大学教授 川又 正智 様  
8月31日 クラブ協議会

#### 東京渋谷ロータリー・クラブ

##### セルリアンタワー東急ホテル 月曜日 12:30～

- 8月 9日 卓話 アルビオンアート (株)代表取締役  
有川 一三 様  
8月16日 休会  
8月23日 卓話 米山奨学生 趙 真慧 様  
8月30日 暑気払い夜間例会 18:30点鐘～

#### 東京杉並ロータリー・クラブ

##### ヒルトン東京「桂の間」 木曜日 12:30～

- 8月 5日 卓話 山の手東グループガバナー補佐  
花岡 弘昌 様  
8月12日 休会  
8月19日 卓話 医療法人社団鶴亀会理事長  
西元 慶治 様  
8月26日 夜間例会



※7月23日現在、各ロータリー・クラブから頂いた情報に基づいて掲載しています。



## ■ニコニコBOX情報

鬼島 弘明さん(東京西RC)  
暑中お見舞い申し上げます。  
渡辺さん、小西さん、いつもいつもありがとうございます。

柏原 玲子さん  
各地で花火大会が行なわれます。  
今月は、誕生日月です。花火がみれて嬉しいです。

小西 恭子さん  
今月はお誕生日月です。この一年、よろしくご指導下さい  
ます様心よりお願い申し上げます。

篠塚 博さん  
来週は辰野ガバナーがいらっしゃいます。暑い折おそれ  
いりますが、例会への出席よろしくお願い申し上げます。

宇佐見 千嘉さん  
お暑い日々が続いております。  
皆様お体を御大切に!!

安間 百合子さん  
猛暑の日々、皆様くれぐれも、ご自愛なさいますよう。

渡辺 美智子さん  
暑い日が続きますね。ご自愛下さいませ。エドワード鈴  
木さん、2010国際デザイン賞受賞おめでとうございます。

大橋 寛治さん  
新年度、委員長の皆様方、よろしくご健闘の程お願い申  
し上げます。

刈田 吉夫さん  
国際奉仕委員長を仰せつかりました。  
どうぞよろしくお願いします。

日下部 真治さん  
本日初めてニコニコBOXの発表をさせて頂きました。  
少し肩の荷が下りた気が致します。

### 8月の例会スケジュール

23日 卓話 森美術館チーフ・キュレーター  
片岡 真実様

30日 卓話 未定

## ■ 次回のプログラム

平成22年8月16日  
『歓談の日』

## 鈴木エドワードさんの受賞挨拶



国際デザイン賞は1950年にシカゴで創設された、非常に歴史と  
権威のある賞で、受賞できて大変名誉に感じております。何よりも、受賞を受けて、六本木ロータリーの皆様から心温かいメッセージを頂いた  
ことに対して大変感謝しています。

## 7月26日の例会出席率 (暫定)

会員の例会出席者数 36名  
会員の例会出席率 77%  
ゲストの参加者数 5名

※ メーキャップを含めていない暫定の人数です。

## 東京六本木ロータリー・クラブ

会長 篠塚 博 幹事 山口 富久

広報・週報  
委員長 片岡 雅敦

広報・週報  
副委員長 渡辺 美智子