

佐土原 R C

# 週報



国際ロータリー第2730地区

佐土原ロータリークラブ

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30  
例会場 ホテル神宮寺 0985-73-0015

## 自分を越えた眼を Look Beyond Yourself

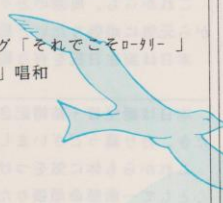
Raja

ラジェンドラ・K. サブー  
1991~1992年度 R I 会長

### 世界理解月間

1992. 2. 14 (金) 第209回例会

1. 点 鐘
2. ロータリーソング「それこそローター」
3. 「四つのテスト」唱和
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 会員卓話
9. 点 鐘



### 第208回例会記録

(1992. 2. 7)

会長の時間 濱田 松太郎

皆さん今日は、本日は第208回例会です。  
ところで、ロータリー・クラブにおきまして  
2月は、「世界理解月間」です。

1921年(大正10年)にスコットランド  
のエジンバラで開催された国際ロータリー大会  
で、「国際奉仕」がロータリーの綱領として取  
り入れられ、その時ポールP. ハリスは、「昨  
日までのロータリーは子供でした。今日からは  
世界に向かって力強く第一歩を踏み出します。」  
と宣言しております。

それから71年経て、1992年に入ります  
と、冷戦の終了とソ連邦の崩壊で、世界は大き  
な変革の過程にさしかかり、協調と一体化への  
期待が生まれた反面、民族紛争や核兵器の拡散  
など、依然として不安定な要素を抱えているの  
が現状であります。

私達ロータリアンは、世界が民主化され、真  
の恒久的平和が実現することを希い、住みよい  
地球の環境づくりに向かってグローバル・パー  
トナリシップの精神を発揮し、精進すべく努力  
せねばいけないと思います。

そして、国家間の協力・理解・親善が今日ほ  
ど必要とされることはありません。人類最大の  
危機とも言えるものに今なお手をこまねいて  
います。ほんの少し例を挙げただけでも、「核拡  
散の脅威」、「人口の急増」、「高齢化社会」、  
「食糧不足」、「ウイルス性の疾患」、「薬物  
の濫用」、「限られたエネルギー資源」、「環  
境の破壊」等数え挙げたらきりがありませんが、  
これらのことについて、佐土原ロータリアンの  
一人として、何が可能で、何が不可能なのかを  
よく考え、「自分を越えた眼を」もって対処す  
べきではないかと思えます。現実となると、  
何一つ可能なものは未だありませんが、これは  
やはり全日本のロータリアンが一つ心に結集し  
てこそ可能となるのではないのでしょうか。

米国の哲学者で科学者でもあるバックミンス  
ターフラーは、次のように述べています。

「われわれは、他の人々と協調していく道  
を見つけなければなりません。われわれがも  
し地球という自分達の宇宙船を一つの船と  
みなし、運命共同体とみなさない限り、わ  
れわれはこの地球という宇宙船を運転して  
いくことはできないでしょう。全員が生残  
れるか、1人も生き残らないか、どちらか  
です。」

事務局 〒880-03 宮崎県宮崎郡佐土原町大字上田島20-1 宮崎食品サービス内 T E L 0985-73-0044  
会長 浜田松太郎・副会長 児玉武文・幹事 鈴木正敏・会計 藤堂孝一・会報責任者 垂水敏雄

国際奉仕を通じて、住みよい世界を築く機会  
は、あらゆるロータリアンにあるはずで  
す。

しかし、1人でできることには限界があり  
ます。全世界161ヶ国のロータリアンが、前  
に述べましたように一つ心に手を握り合え  
ば、世界理解・親善・平和を目指し、全人  
類に奉仕するために大きな力となること  
は疑いないと信じます。

ところで、2月7日は「北方領土の日」  
でもあります。ソ連邦が解体し、今後の北  
方領返還交渉はロシア連邦と行うことにな  
りましたが、いまだに返還実現が具体的進  
展は見られません。「歯舞・色丹・国後・  
択捉」の四島は、我が固有の領土でもあ  
ります。北方四島の一括返還の実現に向  
けて、国民1人1人の声を更に大きく  
あげましょう。

9月には、エリツィンロシア大統領が  
来日される予定です。日本国民の悲願  
でもある北方四島返還が、日ロ友好の確  
かな証しとしてスムーズに実現されん  
ことを強く希うものです。

今月の第1週は会員増強の例会日にな  
っています。1人1名の新会員を推薦す  
る意気込みで目標達成に努力いたしま  
しょう。

#### 幹事報告 鈴木正敏

1. 例会変更通知  
・高編RC 2月27日の例会は28日(金)  
18:30 ホテル泉屋に変更  
2. 1Mに出席できない方は申し出てください。

#### 出席報告 神宮寺利夫

会員数	18名
欠席者数	1名
出席者数	17名
出席率	94.44%
欠席者名	岩切高明

#### ピジター

高編RC 河原好秋君・谷口健治君  
西都RC 尾崎公男君・高木利康君・大石太朗君

#### 親睦委員会より 委員長 斉藤数馬

2月セレモニーは、次の会員の方に会長  
から記念品を贈呈して祝福いたします。

#### 〔誕生日祝〕

濱田松太郎君・佐野保君

#### 〔結婚記念日祝〕

正岡文郁君・斉藤数馬君  
濱田松太郎君

#### 2月受祝者のハッピー・ボイス

これからも、周囲の方々と大自然に感謝  
しながら元気に頑張りたいと思います。

本日は誕生日祝を有り難うございました。

佐野保

本日は誕生日・結婚記念日ともお祝い  
をいただき、有り難うございました。

これからも体に気をつけ、ロータリーの  
心として一所懸命頑張りたいと思います。

濱田松太郎

\*上記の4名の方から多大のハッピーを  
いただきました。厚くお礼申し上げます。

#### 会員卓話 高脂血症について 山脇忍君

わが国の虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、  
虚血性脳疾患患者(脳梗塞など)の発生頻度  
は近年増加の一途をたどり、殊に30歳代、  
40歳代の若年層の心筋梗塞の発生増加が  
問題となっています。

これは動脈硬化の若年化によるもので、  
特に高脂血症、喫煙、高血圧、ストレス、  
運動不足などが危険因子として大きく関  
与しており、ライフスタイルを改善し、  
高脂血症を予防し、治療することが、  
動脈硬化性疾患の予防のうえに重要な  
課題となっています。

○高脂血症の予防には、子供のうちから  
学校や家庭において食事指導や健康教育  
を行うことが大切です。

○1960年代アメリカでは虚血性心疾患が非常に多かったために、アメリカ医師会などが「子供のうちから心臓病の予防」というキャンペーンを始めた。その結果虚血性心疾患の死亡率が1968年より減少しはじめ、過去20年間で25%以上も減少してきている。

○わが国の現状は丁度30年前のアメリカのあとを踏襲してきており、日本人の食生活の西欧化により、脂肪摂取量の増加、特に動物性脂肪の摂取増加が目立つとともに、虚血性心疾患の増加につながっていると考えられます。

したがって、わが国でも高脂血症を予防することが、虚血性心疾患の予防のために大切なことです。

高脂血症の治療は、その疾患の性格上、自覚症状を持たないものが多く、患者教育をしながら食事指導と薬物療法を行うことが基本になっています。

「高脂血症」とは簡単に申しますと、血清脂質のうちでコレステロールと中性脂肪（トリグリセリド）のいずれか一方、ないしは両者が増加する状態を指しています。

◎血清コレステロールの正常値は、130～220mg/dlである。220mg/dl以上を高コレステロール血症としている。軽症は220～260mg/dlで、冠動脈疾患の危険率は2倍、中等症は260～300mg/dlで、冠動脈疾患の危険率は2～3倍、重症は300mg/dl以上で、冠動脈疾患の危険率は3倍である。

◎中性脂肪（トリグリセリド）の正常値は、40～150mg/dlで、150mg/dl以上を高トリグリセリド血症としている。軽症は150～400mg/dl、中等症は400～1000mg/dl

重症は1000mg/dl以上（しばしば膵臓炎を合併している）

#### 〔コレステロールとは〕

コレステロールは食物の中では、卵、肉、魚介類に多く含まれています。中でも卵（特に卵黄）に多く含まれています。コレステロールは体内で重要な働きである細胞の膜をつくったり、性ホルモンや脂肪の分解に必要な胆汁酸などの原料になる大事な脂肪の一つです。

また、コレステロールは母乳の中にもたくさん入っており、子供の成長に必要なものです。

食物からコレステロールを摂ったといっても、すぐ体内のコレステロールが増えるものではありません。体の中に在るコレステロールは「食物から摂る」と、「肝臓などの体内で合成される」のと二通りがあり、通常、体内合成のコレステロールが全量の7～8割を占め、食物からの摂取は2～3割です。

従って、食物から摂るコレステロールよりも、体内合成の方に注意することが必要です。

一日当たり300～400mgまでのコレステロールの摂取ならば、特に問題はなく、例えば卵を毎日一個食べても心配はありません。

主な食品のコレステロール含有量  
(100g当り)

食 品	コレステ ロール	食 品	コレステ ロール
バター	210mg	牛乳	11mg
鶏卵（全卵）	428	アイスクリーム	43
牛（もも）	76	マヨネーズ	45
牛（肩ロース）	90	チーズ	75
豚（もも）	68	サンマ（生）	108
豚（肩ロース）	84	アサリ（生）	82

体内でのコレステロール合成は、肉など動物性脂肪を取り過ぎると活発になります。このため、動物性脂肪の取り過ぎには気を付ける必要

があります。

逆に同じ脂肪でも、多価不飽和脂肪酸を多く含むナタネ油や魚油などには、コレステロールを低下させる作用があります。

つまり、動物性脂肪と植物性脂肪とのバランスが重要で、肉と魚を一日交替に食べるとか、肉を食べるときには野菜を植物油でサッと炒めて一緒に食べるなどの工夫が大切です。

#### 〔中性脂肪とは〕

人が食事として摂る肉の脂肪は、大部分が中性脂肪でできています。

これは、脂肪酸とグリセリンの結合物で、トリグリセリドと呼ばれています。

中性脂肪の身体の中での働きは、脂肪酸というエネルギーの材料を蓄える倉庫のような役目をしてしています。身体を自動車にたとえると、ガソリンタンクのようなものです。

ですから肥満した人は、このガソリンタンクの容量が大きい（皮下脂肪をたくさん持っている）ので、飢餓状態のときでもよく耐えることができます。

食事として脂肪を摂ると、血液の中へ中性脂肪として増えます。特に糖分やアルコールなどを摂り過ぎると、肝臓で中性脂肪がたくさん作られ、血液の中へ入っていきます。

中性脂肪はコレステロールと大変関係が深く中性脂肪が増えると善玉コレステロール（HDL-C）が減り、動脈硬化が進みます。すると血液が固まりやすくなりますから、虚血性心疾患や虚血性脳疾患（狭心症、心筋梗塞、脳血栓症など）を引き起こす原因となります。また、脂肪肝、膵臓炎の原因にもなります。

☆「中性脂肪」を正常値に保つためには、

- (1) 暴飲暴食をつつしみ、肥り過ぎの人は標準体重に戻すよう食事の量を調整する。
- (2) 動物性脂肪を摂り過ぎない。
- (3) 糖分（ごはん、パン、うどん、甘いもの

果物など）を減らす。

- (4) アルコールを控える。
- (5) たばこを吸っている人はやめる。
- (6) できるだけ運動をする（早足の散歩などがよい）。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
山脇先生には、いつも大変貴重な講話をしていただきまして、まことに有難うございます。  
(濱田会長コメント)

2月は世界理解月間で、国際理解と親善を推進するために、“自分を越えた眼を”さらに国外へ眼を向けることに努力を注ぐときです。

2月の頂点は、2月23日のロータリー創立87周年記念日です。この日は、世界理解と平和の日で、本年、国連のロータリー・デーに当たります。この特別の日を、佐土原クラブとして祝う方法について考えましょう。

新たに民主主義国家となったブルガリアが、ロータリーの国と地理的地域に加わり、総数が174になりました。1941年にブルガリアの8クラブが解散して以来、初めて首都のソフィアにロータリー・クラブが設立されたのです。

「私の受けた報酬は、とくに大きなものでした。世界中に友人を持つことは本当にありがたいことです。そしてこれらの私の友人が、お互い同士また友人であることを考えると、本当によかったです。」 ポール・ハリス

人間の心の中には、自分のために利益を計りたいという心と、人のために何かしてあげたいという心、この相反する心を持っている。

ロータリアンといえども、完全な人間ではない。この二つの心を調整していくのがロータリアンである。 井上ガバナー