

岐阜南ライオンズクラブ

G I F U M I N A M I



L I O N S C L U B

第 1262 回 健康管理例会報告

2010年 10月21日(木) PM12:15 松波総合病院

司 会 L. 長屋 宜明

会 長 L. 田中 正臣

開会ゴング

国旗に礼

国歌斉唱ならびにライオンズヒム斉唱

ゲスト・ビジターのご紹介

幹 事 L. 後藤 暢之

会長挨拶

会 長 L. 田中 正臣



今日は健康管理例会と言うことで少しそれに因んだ話をさせていただきます。医食同源という言葉があります。古来中国では薬食同源とずっと言われてきております。薬食同源という言葉は不老長寿の考え方をきつめていって生まれた言葉が薬食同源という言葉です。医食道源という言葉に何故なったかと言うと 1972 年の NHK の“今日の料理”という番組がありまして、その中で 40 歳からの食事という特別番組があったそうです。その中で新井といわれる臨床医が担当されていまして、薬食の薬というのは

化学薬品と誤解され易い、それで薬を医に替えて医食同源という言葉を使ったのが始まりだそうです。私ははっきり中国から伝わってきた言葉と思っておりましたので、ちょっとそんな事を調べさせていただきました。

医食同源というのは医療も食事も源は同じということだそうです。また薬は健康を保ったり飲むわけでございますし、食事は食べるということは大変大切なことで、美味しく食べることは薬を毎日飲むのと同様に健康を維持していくために必要のことだという思想があつて医食同源という話になってきている。

病気を治す医療も毎日食べる食事健康管理をするために本は一緒であるという思想でございます。好きだから沢山食べる、嫌いだから食べないということでは体に良くない。甘いものは好きだからといって沢山食べたり、辛いものが好きだからといって辛いものを食べたりすると体にはあまり良くないと言う事だと。バランスの取れた食事をする事で病気の予防にもなるし、治療にもなる。根本的にそういった話になる。皆様も宴会が多いですし、お酒を飲む機会も多いですから、程々にバランスの取れた食事をしていただくと健康が維持できるということです。

私もそういった意味で食事について今まであまり認識がなかったですけども、注意をしていかななくてはいけないと思った次第です。

新会員へ記念品の贈呈

334-B 地区ガバナー L. 炭竈好司より新入会員 L. 可児 隆に記念品が届いておりますので贈呈いたします。

会 長 L. 田中 正臣



メンバースピーチ

演 題 「医外な医外に役立つ話」

講師 松波総合病院 名誉院長 松波 英一様



最近のテレビを中心にして、知ってかなくてはない知識をまとめてお話しますと、遺伝子工学の話としての“テロメア”とか“デロメアレース”といった言葉があります。遺伝子の中の二本ある染色体の中の片方の先の尖ったものには長い人と短い人とがあります。その一本の方を“テロメア”といい、その角が細胞分裂を繰り返すと短くなっていきます、それは“死”を迎えることを意味します。即ちどれだけ生きられるかは“そのテロメアの”長さを測れば解かることになります。ノーベル賞は“癌の治療薬”と“長生きの薬”について研究開発すれば絶対取れるといわれます。テロメアのその長さが短くなるのを遅くすれば長生きできることにつながる事が解ります。“テロメラーゼ”といわれます酵素を発見した生物学者がノーベル賞をもらいましたが、その長さが短くなるのを抑える機構を考え、それは寿命が長持ちさせることを意味し、2009年のノーベル賞候補の2人はその研究に携わってきている。60兆あると言われる人間の細胞は、卵子に精子が入り込むことにより細胞が創られその細胞が分裂を繰り返して増殖していき、その増殖が止まりその代償としてその細胞が色々な機能を持つようになり、肝臓細胞の形成とか心臓細胞の形成とかといった固体になり人間が形成され、最後は“テロメア”が短くなって死に至る。

しかしながら癌細胞は永久に増え続けます。その癌細胞の増殖機能の寿命を司る“テロメア”に入れば永久に人間は細胞が分裂を繰り返し、その染色体の自己によらないで永遠の命が得られることになる。反対に癌細胞にはテロメアの二本の角の一本が短くなっていく機構を植付ければ、癌細胞は短くなって死に、癌が治るのではという考え方ができる。

しかしながら癌細胞は永久に増え続けます。その癌細胞の増殖機能の寿命を司る“テロメア”に入れば永久に人間は細胞が分裂を繰り返し、その染色体の自己によらないで永遠の命が得られることになる。反対に癌細胞にはテロメアの二本の角の一本が短くなっていく機構を植付ければ、癌細胞は短くなって死に、癌が治るのではという考え方ができる。

パプアニューギニアに人食い人種いて、そこには10歳位でお爺さんになる早老病が流行、その早老病の原因はあるウイルスでは？と、家長が死を迎えた時その家長のような強い子供が生まれるようにと、その“脳”を女性に食べさせる習慣があり、それが人食い人種と間違われた由縁では？脳を食すことを“カニマニズム”といわれ実際に人間の病気としてある。人間の脳を食して早老病になる要素にはあるウイルスの仕業では？と、実際にはウイルスは発見できませんでしたが、その関係で“老化（ボケ）”はウイルスではないかといわれ、ワクチンを作ればボケ（老化）にならないのではと本気で考えた。

年月を重ね最後に解かったことは、早老病が伝染性たん白質（病気をうつすたんぱく質）によるものであること。体外受精、未認可の胚培養士、精子の強弱から性年齢が長くない人類は……と話は尽きない

テールツイスターの登場

L.堀田 基和

『肉じゃが』の話 肉じゃがが美味しい季節です。おふくろの味で一位はやはり肉じゃがである。肉じゃがの主材料の肉には、福井、関が原、三重を境に東日本では豚肉を、西日本では牛肉が使われている。肉じゃがの誕生は、イギリスに留学していた東郷平八郎が帰国後ビーフシチューの代わりに艦上食として作らせたのが始まりとか？

委員会報告

会員 MERL・接待委員会 委員長 L.堀 三三男

キャビネットからの、また 334-B 地区ガバナー L. 炭竈好司の強い意向の会員増強を配慮し、会員増強プロジェクトを立ち上げたい。

L堀 三三男 ・ L松波 英一 ・ L葛西 栄二 ・ L高間 敏宏 ・ L田中 正臣

L川出 正男 ・ L藤田 宜良 ・ L千賀 英治 ・ L後藤 暢之 ・ L川田 基弘

L長谷部紀之 計 11名

教育市民・レクレーション・レオ委員会 委員長 L. 古田 正

10月26日(火)第4回連合スポーツ大会が岐阜アリーナにて開催されます。

クラブより“ソフトホームディスク”300個をアクティビティとして贈呈。

日本聴導犬協会への支援のための募金箱を作成、次回例会時(11月9日)に皆様にお渡しします。

来年の5月19日に回収させていただきます。ご協力を

ライオンズクエスト委員会 委員長 L. 高橋弥喜

11月15日(月)未来会館にてお楽しみ音楽会を開催(アクティビティとして)

クラブ会員で参加いただける方、現在19名となっています。あと5名以上の参加を求めます。

よろしく

趣味の会 “囲碁” 部長 L. 福村善光

11月3日(水:文化の日)に会員5名にて囲碁大会を行います。趣味の会“囲碁”以外の方々の多くの参加を。

幹事報告

幹 事 L. 後藤 暢之

1. 10月 7日(木) 13時30分より、ライオンズクエスト委員会が、岐阜会館で行なわれました。
2. 10月 7日(木) 13時30分より、保健委員会が、岐阜会館で行われました。
3. 10月 8日(金) 午前8時より、市内8LC親善ゴルフ大会が、岐阜関C.Cにて開催されました。
4. 10月11日(月) 午前11時より、第1回334複合地区国際理事立候補推進委員会が、名古屋にて開催され、当クラブからは、名誉顧問L松波英一が参加致しました。
5. 10月15日(金) 婦人部・秋の催しとして、新名古屋ミュージカル劇場にて、「オペラ座の怪人」の観劇会が催され、婦人部会長LL田中文字子 他、合計31名が参加致しました。
6. 10月17日(日) 午前10時より、マーサ21にて、10月度の献血活動が開催されました。

委員会その他のお知らせ

1. 10月22日(金)~23日(土)第3Z事務局研修が箱根にて開催されます。
事務局が留守になります。 緊急連絡先 幹事 後藤暢之 携帯 090-2266-7774
2. 10月25日(月)岐阜城LC主催チャリティーゴルフ大会が、岐阜関C.Cにて開催されます。
3. 10月26日(金)第4回連合スポーツ大会が岐阜アリーナにて開催され、教育・市民委員会からスポーツ用品の贈呈が行われます。
4. ライオンズ・レート 1USドル=84円
5. 献血協力者累計 86,548名 (9月末)
6. エコキャップ運動 今期累計105,220個
ワクチン=132人分 CO2=828kg (10/2受付分まで)

会計報告

会 計 L.安達 勲

ファインドネーション 合計113,000円

出席報告

出席委員 L.北川 稔朗

正会員75名 出席正会員61名 出席率81.3% 前回の補正100%

次回例会のご案内

計画委員 L.長屋 宜明

また会う日まで 斉唱

閉会ゴング

会 長 L.田中 正臣

会員募集中 皆様の情報・紹介をお願いいたします。

次回例会のご案内 11月4日(木)PM12:15より 岐阜会館