



ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2610  
**TOYAMA CITY ROTARY CLUB**

2009-2010



国際ロータリー第2610地区  
富山シティロータリークラブ  
国際ロータリー/クラブ番号 31803  
創立 1996.7.27 承認 1996.8.21

No. 40 平成22年6月14日

■前例会の記録(第607回/2010.6.7)

**通常例会** と き 平成22年 6月 7日(月)  
12:30~  
ところ 富山第一ホテル3階「天平の間」  
司 会 石本SAA

ロータリーレート 2010年6月1ドル=92円  
(5月も、92円です。)



出席報告

当日	6/7(月)	48(6)/68	70.59%
前々回	5/31(月)	45(11)/68	66.18%

🍷 開 会 点 鐘 本多会長  
🍷 ソ ン グ 斉 唱 「国歌」「奉仕の理想」  
🍷 四 つ の テ ス ト 本多会長  
🍷 ゲ ス ト 紹 介 株式会社ドリームエイジング 代表 医学博士 宮田 龍和 氏  
米山奨学生 鄭 音飛さん  
※本多会長より奨学金をお渡しいたしました。



米山奨学生 鄭 音飛さん

🍷 ビ ジ タ ー 紹 介 中尾 哲雄君(富山西RC)、青木りえ子さん(富山みらいRC)  
🍷 ニ コ ボ ッ ク ス 紹 介 ・6月2日千代田区四番町にて東急電鉄と共同ビル建設の起工式がありました。  
笹山和紀君  
重松 豊一君  
重松 豊一君  
本多 信夫君  
松本 由次君  
神田 敏君  
布目 徑雄君  
・無事退院いたしました。ご心配をおかけして申し訳ありません。  
・長期欠席中、結婚記念日のお祝をいただきまして  
・誕生日祝い  
・誕生日お祝いをいただきありがとうございました。  
・妻の誕生日  
・妻の誕生日祝いをいただきました。

🍷 会 長 挨 拶 本多会長  
🍷 幹 事 報 告 桶屋幹事  
🍷 各 委 員 会 報 告 釣りクラブ「第1回フィッシング」は、6月13日に開催いたします。釣れた新鮮な魚を、当日の夜、お店で調理してもらって、みんなで食べましょう。  
CFC代表 清田 力三君より

🍷 お 誕 生 日 お 祝 「めざせ100歳!現役人生~百寿者に学ぶ健康長寿の秘訣~」  
🍷 結 婚 記 念 日 お 祝 株式会社ドリームエイジング 代表 医学博士 宮田 龍和 氏  
🍷 卓 話

🍷 閉 会 点 鐘 本多会長

★本日の予定6月14日(月)★

**通常例会** 12:30~  
富山第一ホテル13階「ルミエール」  
【卓話】財務省北陸財務局  
富山財務事務所  
所長 木勢 俊光氏

★次回の予定6月21日(月)★

**年度末懇親会/夜間例会**  
時 間 18:30~  
と ころ 懐石松や  
富山市新富町1-5-3  
TEL 076-441-2626



富山シティロータリークラブ 例会日:月曜日12時30分  
会 場:富山第一ホテル3Fまたは13階 富山市桜木町10-10 TEL(076)442-4411  
事務所:富山第一ホテル5F 富山市桜木町10-10 TEL(076)441-1737 FAX(076)441-2824  
E-mail:Toyama-city@rotary2610.gr.jp http://www.toyama-city-rc.jp  
事務局携帯 090-8703-1996 携帯メール toyamacityrc@docomo.ne.jp



## 「めざせ100歳！現役人生」

～ 百寿者に学ぶ健康長寿の秘訣 ～



株式会社ドリームエイジング  
代表取締役 宮田龍和氏(医学博士)

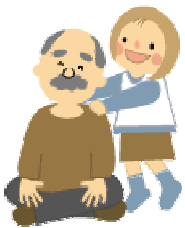
**アンチエイジング** これは、老化のしくみを知って、いつまでも若々しく健康でいようという基本の考え方です。

1 錆びない、2 枯れない、3 太らないが若さを保つ秘訣でございます。

- ・健康管理は自己責任
- ・予防に優る治療なし
- ・より良い生活習慣がすべて

病気であれ、健康であれ、すべては自分が引き寄せた自分自身の問題で、これは病院がどうだとか、医者があるかどうかという問題ではありません。メタボの方につきましては、医者も薬もいらないと私は思います。少なくとも、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、腹のまわりが85cm。手っ取り早く「何か、注射か薬ないけ？」と言ってこられますが、これらは自分で治そうと思えば治せます。ところが皆さんそれをやらない。自分の生活習慣を直そうとしないので、その結果としていろんな病気が発症します。

**日本の現状について** みなさんご承知のとおり、日本人の平均寿命というのは、世界でもトップクラスです。



特に女性は非常に長生きで、男性も3位くらいです。男性は79歳、女性は86歳と7歳の差があります。しかし、いわゆる健康寿命というのは、これから7～9年を引きます。これはどういう事かということ、死ぬ前の7～9年というのは、自分ひとりでは生きられない。寝たきり、認知症、半身不随という悲惨な状態で亡くなるということです。この7～9年というのは平均で、女性では20～30年寝たきりという方もいらっしゃいます。男性は意外とあっさり亡くなりますから、皆さんその点はあまり心配されなくても大丈夫です(笑)。この寿命差の7年間をどうやって縮めるかというのが、私の個人的なライフワークです。皆さんへいろんな知識や情報をお伝えしたい、そして自分で実践しているということです。

寝たきりの原因疾患は、脳卒中、認知症、転倒骨折、衰弱、リウマチ関節炎他です。寝たきりの1/3は脳卒中です。昔は血管がパンと破れて、半身不随あるいは即死ということが多かったのですが、最近では、例を挙げれば何ですが、偉大な長嶋茂雄さんなどのように、血管がつまる脳梗塞のほうが多くなってきています。問題は転倒骨折、リウマチ関節炎です。これは手足末端の骨、筋肉、関節の病気です。転んでボキッと大腿部骨折。入院する。そうすると2週間位寝たきりとなると、おばあちゃんはすぐにボケてしまう。関節が固まって動かない。植物人間になってしまう。そういう悪いパターンの方が全国でも何十万人もいらっしゃいます。我々も、将来、ライフスタイルで気をつけないと、こういう風になる可能性が強いです。



日本人の死亡原因につきましては、癌はだいたい3割です。私も含めてここにいらっしゃる1/3の方が癌で亡くなります。ですから癌とか白血病のような悪性腫瘍というのはもう国民的病気です。長生きすればするだけ、癌になるリスクは高まります。怖がっていてもしょうがないです。生涯二人に一人は何かの癌にかかります。3人に1人は亡くなってしまいます。

**めざせ100歳！** 癌と血管の病気をなくせば、我々も健康な100歳に一步近づきます。健康寿命を延ばすことは、寝たきりの状態をいかに防ぐということです。脳卒中を予防する。骨折転倒など骨が折れるのを防ぐ、認知症を予防する。アンチエイジングの柱としては、とにかく動脈硬化を防ぐことです。人は血管から老いるといえます。血管、そして骨、筋肉を若々しく保つということです。認知症につきましては、脳みそを常に刺激してボケないようにしておくということです。こういうことが100歳へのハードルでございます。結構大変です。

**「百寿に学ぶ健康長寿の秘訣」** 100歳を超えても、元気で、自立している、ボケずに自分のことは自分で出来る驚異的な人々のことを、尊敬の意を込めて「百寿者」と呼んでいます。では100歳まで元気に健康に生きている人というのは全国に何人くらいいらっしゃいますか？100歳を超えた人は富山県にもたくさんいらっしゃいます。私が行っている病院にもいらっしゃいますが、但し寝たきり、もしくは反応がない植物人間になられた方です。「百寿者」の方はどのような生活かということ、打たれ強い。くよくよしない。常に頭に刺激を与えて使い続ける。社交的で活動的。おしゃべり。世話好き。良く歩いて、動いて、笑って。手足顔をすべて良く使う。前向き。積極的。という方々です。

皆さん、長生きの秘訣の食べ物とかサプリとかないかと言われますが、これさえ飲めば100歳まで生きれるというものは正直ありません。但し、食事というものは長生き・健康のもっとも大事な柱のひとつではあります。中でも、一番大事なのが、食べ過ぎないということです。食べ過ぎないということで、長寿遺伝子のスイッチがオンになるという話は、動物実験などの医学的な裏づけもあります。太りすぎは長寿の大敵です。

100歳まで元気で生きたといっても、体中スーパーマンで若々しいという訳ではありません。どういうことかといいますと、百寿者というのは、大きな弱点がなくて、バランス良く歳をとっておられるということ。アンチエイジングという我々の学問は、老化をできるだけ食い止めることで、1血管年齢、2骨と筋肉の年齢、3脳4神経の年齢、5ホルモン分泌バランスと免疫抵抗力という5つの柱があります。これが若さを保つ秘訣です。そして糖尿病や痴呆がないことが百寿者の必須条件ということになります。

**メタボとロコモを撲滅せよ** 「ロコモ」というのは、ロコモティブシンドロームといいまして、運動器症候群ということです。骨折、筋肉、関節の老化で寝たきりが多いという、日本整形外科学会が中心となって、提唱されました。実は寝たきりは、脳卒中などだけではなくて、こういった病気も複雑にからんでいるということで、啓蒙を行っておりますが、メタボほど浸透はしていません。

私を含めて40～74歳の男性の2人に1人は、女性の5人に1人は、メタボまたは予備群となっております。



肥満大敵です。なんでメタボがダメかという、動脈硬化、血管が細く脆くなって詰まりやすくなります。そうすると血液の流れが滞る。だいたいメタボの人は、血液がドロドロでベタベタですから、頭の血管など大切なところに酸素も栄養も行かない。そうすると手足の先から細胞が死んでいってしまいます。

メタボの原因は誤った生活習慣です。皆さん、無理矢理食べさせられて太ってしまったという方はいないですね。嫌だというのに「こら！私の言うことが聞けないのか！」といて、タバコを吸わされた人もいないはず。みんな自分でやっています。運動など体を動かすのも「面倒くさい」といて、何もしない方も多いようです。

**怖いのが糖尿病** 太ると脂肪がインスリンという血糖をコントロールする大事なホルモンをブロックしてしまう。インスリンがたくさんあっても、それが効かないようになってしまうのが、糖尿病の原因の9割です。要するに食べすぎ太りすぎということです。大量の脂肪がインスリンの邪魔をする。こういう方は、70歳まで生きていても、肉体年齢は85歳くらいといわれています。まずメタボ予防から、適正体重・体型をキープ。血圧は低めにコントロール。動脈の若さを保つ。これには医者も要りません。

**医者は病気を治すプロですが…** 医師は健康管理や健康であり続けることには、アマチュアです。外科系の開業医は、平均寿命は短い。私の周りでも50代くらいで、亡くなっておられる方が沢山いらっしゃいます。特に熱心で、患者思いで、仕事一筋という方々が、癌、心筋梗塞、脳卒中等いろんな事で亡くなっています。仕事はとてもハードで、毎日たくさんの患者さんを捌かないとならない。開業医はコントロールできても、勤務医の外科系ですと、土日、夜昼、盆も正月も関係ありません。私も現役のときは夜中に緊急手術などを経験しています。40歳くらいでしたが、倒れるんじゃないかと思いました。それも含めて、医師というのは自分の健康管理がなかなか出来ていない人が多いようです。ひとつは忙しいこと、もうひとつはストレスが多い。こういうことでは、体がヘタって長生きはできません。ですから、自分から見て「この人、老けとるなあ…」というお医者さんのいうことはあまり聞かないほうがいいです(笑)。やはり「どう見ても先生、若いね！すごいね！どうしたらそんな若くおれるんですか？」というようなお医者さんの話を聞かれたほうが良いかも知れません。

**男性の更年期障害** これをぜひ覚えてください。男性ホルモンが激減していろんな症状が出てまいります。最近、男性の更年期障害として、一番初めはED(erection dysfunction)です。要するに勃起障害です。今までそれは精神的なものだと言われていましたけど、実は老化のひとつの指標でもあります。動脈硬化が一番現れるのが、ペニスの動脈です。普通動脈の太さは1ミリから2ミリです。太い血管が細くなるのは時間かかるけども、あそこの血管が老化して細くなると、いうことを利かなくなります。血液も酸素も「がんばれ！立ち上がれ！」といても、立ち上がらないんです。それで「男はつらいよ！」ということで、中高年のお父さんは大変です。慢性のストレスによる男性ホルモンの急激な低下などが原因です。皆さん、「男性ホルモン」というと何か怪しげな…性力絶倫、焼肉おやじという感じを持たれますが、実は我々の体を守っている大切なホルモンです。もちろん女性の方の女性ホルモンも大事です。性欲だけではなくて、頭の認知機能や筋肉や骨格を保ったり、物事の判断力等、また、やる気や前向き活動性などをつかさどるのも男性ホルモンです。それが枯れてくるのが40代の半ばです。だいたい思い当たることはありませんか？男性ホルモンが急減する同時にストレスホルモンが急増します。また、慢性のストレスホルモンがたまるといろんなところにワルサをします。どうなるかと申しますと、自律神経のバランスが乱れ、交感神経が緊張しっぱなし、ホルモンバランスがめっちゃめっちゃ、こうなりますと体の抵抗力が壊滅的にやられます。特に我々の体を守っている免疫の白血球とかリンパ球に、体の外からの細菌やウイルスや体の中にできる癌細胞をパトロールして排除しているものが、完全にダウンしてしまいます。



そうすると無政府状態、国防力が全くゼロになってしまうから、やりたい放題。あらゆる不快症状や病気が発生してきます。ED、インポテンス…恐いですね。ですから、みなさん、忙しすぎてストレスで疲労が取れなくてという人がいろんな病気になりやすいのです。うつ・引きこもりというのも男性ホルモンの枯渇からきます。

**サプリメントについて** ではどうするのかという話ですが、ひとつはメタボの予防と治療です。病院にかかったり、薬をのんだりしなくても良いのです。ただ補助としてのサプリメントは有効だと思います。「体のさび止め酵素を増やして、活性酸素の害を減らそう」サビというのが癌も含めてあらゆる病気の原因となります。これをサビから守るのが、ビタミンACE D、野菜のファイトケミカルとか、赤ワインのレスベラトロールとか、大豆のイソフラボンとか、こういうものを抽出したものを固めて飲むものがサプリです。でも基本は適切な食事です。効果的な運動です。ライフスタイルを健康にする。医者も何もいらぬ。よく「医者はいらぬ！」ばかり言うな…と、開業医さんに叱られます。まさかここに開業医さんはいらっしゃらないですよ(笑)。こんな時間に出て来られるのは、たぶん暇なお医者さんでしょうから(笑)。

**ロコモについて** ロコモについて、運動機能が衰えて、痛みや転倒のために歩行障害をきたした状態。これは女性に多いです。これは閉経期が過ぎて、生理が終わった女性のエストロゲンという女性ホルモンが減少すると、体が激変します。特に一番多いのが骨がスカスカになる骨粗しょう症です。何にもしていないのに、突然骨がポキッと折れて寝たきりになる。ということです。ロコモの経過。歩行障害、寝たきり、要介護、認知症、植物人間などです。今、日本の医療は、医者が足りないからと医者を増やせ、病院の診療報酬を増やせといっていますが、全然間違っています。こういう人たちは、医者を増やそうが、病院を増やそうが、治らないのです。根本的に国民の意識を変えないと良くならないのです。



早期発見ロコチェックをしてみましょう。みなさん、どうですか？片足で靴下をはけない。家の中でよく転ぶ。15分以上続けて歩けない。青信号で横断歩道を渡りきれない。

**質問** みんなを代表して先生にお聞きしますが、男性はいつまで頑張れますか？

**答え** ED(勃起不全)というのは一番初めに自分で分かる動脈硬化のサインです。自分の体の老化が進んでないかを考えてそれぞれでご判断ください。

# 富山シティロータリークラブ スケジュール

2010 **6**月 June



## 6月のサインメイクアップ

- 1日(火)電気ビル**  
富山RC  
年度末懇親会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 1日(火)第一ホテル**  
富山みらいRC  
創立記念家族懇親会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 9日(水)名鉄ホテル**  
富山中RC  
職場訪問例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 10日(木)電気ビル**  
富山西RC  
早朝例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 17日(木)電気ビル**  
富山西RC  
創立記念夜間例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 18日(金)電気ビル**  
富山南RC  
創立記念例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 23日(水)名鉄ホテル**  
富山中RC  
年度末懇親会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 28日(月)ANAホテル**  
富山大手町RC  
年度末懇親会例会のため  
サイン時間 17:00~19:30

日	月	火	水	木	金	土
		1 電気B 富山 第一H みらい	2	3	4	5
6	7 通常例会 (3階天平の間) 理事会 12:00~ 3階(梓の間) 【卓話】(株)ドリームエイジング 代表取締役 宮田龍和氏(医学博士)	8 次年度 親睦委員会 会議 爽りのかしら	9 名鉄 ホテル 富山中	10 電気 ビル 富山西	11	12
13 第1回 CFC フィッシング 新湊マリーナ	14 通常例会 (13階ルミエール) 【卓話】財務省北陸財務局 富山財務事務所 所長 木勢俊光氏	15	16 富山7RC 新旧 会長幹事会 かわい	17 電気 ビル 富山西 現新クラブ アッセンブ リー ルミエール	18 電気 ビル 富山南	19
20 シティRC ゴルフクラブ コンパ 太閤山C.C	21 年度末懇親会夜間例会 ところ 懐石松や 時間 18:30~	22	23 名鉄 ホテル 富山中	24	25 次年度 クラブ奉仕 全体会議 ゲルAMI	26
27	28 通常例会 (3階天平の間) 【会長・幹事退任挨拶】 2009-2010年度 本多会長、桶屋幹事	29	30			

2010 **7**月 July



## 7月のサインメイクアップ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 通常例会 【会長・幹事新任挨拶】 2010-2011年度 土田会長、高田幹事	6	7	8	9	10
11	12 創立記念夜間例会 ところ いきいき亭 時間 18:30~	13	14	15 電気 ビル 富山西	16	17
18	19 法定休日 海の日のため休会 例会はございません。	20 電気 ビル 富山	21	22 電気 ビル 富山西	23 電気 ビル 富山南	24
25	26 ガバナー補佐公式訪問例会 【卓話】「ガバナー補佐所感」 国際ロータリー第2610地区 富山第二分区ガバナー補佐 中田佳男氏	27 第一 ホテル みらい	28	29	30	31

- 15日(木)電気ビル**  
富山西RC  
早朝例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 20日(火)電気ビル**  
富山RC  
新年度夜間例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 22日(木)電気ビル**  
富山西RC  
新年度夜間例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 23日(金)電気ビル**  
富山南RC  
新年度夜間例会のため  
サイン時間 9:30~13:30
- 27日(火)電気ビル**  
富山みらいRC  
新年度夜間例会のため  
サイン時間 9:30~13:30