

ROTARY : Making a Difference

ローター: 変化をもたらす

2017~18年度年度

国際ローター会長 Ian H.S.Risely



## 東京麹町ロータークラブ

50周年祝賀会まであと 294日

### 本日の例会プログラム

第5回例会 2017.8.21(#2174) 会場:舞の間  
例会ホスト・紹介係 保科君 会費係 秋山君  
受付係 内田君 地引君  
司会者 福田君 ソングリーダー 浅野君  
卓話「青少年交換学生として」  
交換学生 木村 奈穂さん

### 前回の報告

第4回例会 2017.7.31(#2173)

## 納涼会

会場:スカイツリー・「634」

### 会長報告

- 1) 本日は、多数ご参加いただきありがとうございます。今期は、2カ月に1回のペースで親睦会を開催する予定ですが第1回は貸切では予約できない「634」にて開催する運びとなったのは、親睦委員会と、奥会員のお陰です。今後も親睦会にはご家族皆様でご参加下さい。
- 2) 来月15日に出発を控えた、青少年交換学生の猪飼かなこさんが参加です。日米のピンバッジをお送りいたします。1年間健康で充実した毎日を過ごしてください。

### 幹事報告

- 1) 参加人数が少ないかもしれないと危惧しておりましたが、多数ご参加いただきありがとうございます。福島南RCからも11名の方がいらしてくださいました。
- 2) 名誉会員のギュンテル・スレーワーゲン大使・ラヘル・スレーワーゲン大使夫人もご出席です。6月に入会した駒井慎二会員を改めてご紹介いたします。皆様宜しくお願いします。
- 3) 次回例会は8月21日です。詳細は後日お知らせいたしますが、駒井会員の歓迎会は9月4日に開催致します。



8月17日猪飼かなこさんを成田にて浅野・荘村・内田会員と見送りました

### 例会記録

会員総数 47名 出席会員数 25名  
ゲスト 2名 その他 32名  
ビジター 6名 事務局 2名  
海外ビジター 0名 出席率 70.05%

7月10日 Make-up 後の

出席率 89.36%

### 次回予告

第6回例会 2017.8.28(#2175)

会場:舞の間  
例会ホスト・紹介係 細谷君  
受付係 駒井君 若林君  
会費係 須藤君  
司会者 福田君  
ソングリーダー 浅野君

卓話「各委員会より活動計画」

### 【今週のMU状況】

福田会員(7/31 軽井沢RC)  
新保・小林会員(8/9 地区研修会)  
乳井会員(8/8 新橋RC)  
久保田・荘村・佐藤・浅野会員  
(8/9 福島南RC)  
浅野・荘村・内田会員(YE)



猪飼さん無事到着し、ホストファミリーと合流。いいスタートを切った様子です。

## 近未来の健診

パークサイド広尾レディスクリニック院長 内山明好氏(5/29 卓話)

本日は近未来の健診の形として、最近何かと話題の遺伝子検査を使って個人にあった健康管理を実現する方法についてお話したいと思います。

さて人財は経営の根幹であり、中小企業、ベンチャー企業はもちろん大企業でさえ経営者の健康リスクは経営リスクともいえます。

私の友人の話ですが、50歳で糖尿病を発症し、健康診断を毎年受けていたのですが、心筋梗塞を防ぎきれず亡くなってしまいました。健康リスク管理として健診以外にやれることはなかったのでしょうか。

従来の健診システムの主眼は病気の早期発見で、原理は早期発見により、治療を易しくすることですが、病気になることを防いでくれるわけではありません。従来の健診では病気が発見されたら通常の医療ですし、病気が発見されなかったら何もしないで1年後にまた健診となります。病院も病気にならないと相手にしてくれません。

多くの方が健康診断で血糖値が高い、メタボ気味ですよ、中性脂肪が高い、コレステロール値が高い、血圧が高いなどと指摘されても、大病じゃないし、そんなに急には進まないし、と思ってそのままにしているのではないのでしょうか。もちろん生活習慣を変えた方が良いのはわかっているても何を、どう変えたらいいかわからないと方が多いのも事実です。

このような生活習慣病は、冒頭の私の友人のように非常に早く進む人もいればそうでない人もいます。自分自身がどのような健康リスクを抱えているかを知るひとつの方法が「遺伝子検査」で、そこで出た検査結果を使って、現在の生活習慣の分析、ホルモンや酸化ストレスチェックなどを併せて、効率よく生活習慣を変えていくのが最新の健康リスク管理です。

遺伝子検査はむずかしいと考えられている方も多と思いますが、口の中を綿棒でこすったり、血液検査だったり簡単で、結果は4~6週間で得られます。料金はどのくらいの数の遺伝子を検査するかで数万円~数十万円の幅があります。ただ検査だけではなく、結果を踏まえたカウンセリング、生活習慣の

改善アドバイスが重要です。安い遺伝子検査はオンラインで結果を知らされるだけなので、生活習慣の改善には結びつかないという臨床研究結果が出ています。

遺伝子を構成するDNAは4種類の塩基がヒモ状につながったものです。これが細胞の中で読み取られて、タンパク質の形や作られるタイミングなどが決まります。ご先祖のどこかで起こった塩基の並び方の変異がたんぱく質の異常に反映され、ひいては身体の代謝に影響を与えますが、これが全てを決めているわけではなく、環境も非常に重要です。簡単にいえば遺伝3割、環境7割といった具合です。

現在はまだ部分的な遺伝子の検査が主流ですが、全部の遺伝子を読み取って、そこから健康リスクを分析し、それに合わせて生活習慣、環境を整えていくという健診システムが作られつつあります。健康管理のひとつとして遺伝子検査も受けてみては如何でしょうか。意外なリスクが見つかるかも知れません。

クラブだより No.5

『多数ご参加下さい』

### 駒井慎二会員を囲んで歓迎会

9月4日(月) **19:00~**

@山王パークタワー27F「春秋」

歓迎会前に、研修会を設けますので、ご入会5年以内の会員は必ずご参加下さい。

#### 東京麹町ロータリークラブ

設立	1968年6月17日	〒102-0093
例会日	月曜日 12:30	千代田区平河町 1-3-8
例会場	ホテル・ニューオータニ	平河町プラザ 204号
		TEL:03-3263-9220
会長	久保田智也	FAX:03-3263-9122
幹事	荘村 明彦	e-mail office@koujimachi-rc.jp
会報委員長	木寅 雅之	URL: www.koujimachi-rc.jp