

クラブ会長スローガン「行動するロータリアンとしての充実感を共有しよう」

第2のスローガン「MOst brilliant Rotary 最高に輝く(素敵な・賢い)ロータリー活動」

方針「目標に向かい行動するロータリアンを目指そう！」

Rotary
Club of Nagoya Meieki

国際ロータリーのテーマ

世界に希望を生み出そう

2023-24 年度 R.I. 会長
ゴードン R. マッキナリー名古屋名駅ロータリークラブ
承認：1991年4月17日
例会日：水曜日 12:30～
例会場：名鉄グランドホテル会 長：両角國男
副 会 長：盛田兼由
幹 事：森 美穂
クラブ会報：森畑 明

●名古屋名駅ロータリークラブ 事務局：TEL.052-433-8160 FAX.052-433-8161 E-mail: meiekirc@f5.dion.ne.jp http://www.nagoya-meiekirc.com

第1470回例会
(カレー)

新会員卓話例会

高血圧対策の基本は減塩。塩分を控えて健康な暮らしを！

2023年9月13日(水)
(令和5年)晴 No.9

- 司会
 ロータリーソング
「四つのテスト」
「日も風も星も」

浅原英之会場運営委員
宮野正彦さん
大橋昭治ソングリーダー委員

- 出席報告 歌田武郎出席・ニコボックス委員
会員数82名(免除者9名)
義務者出席61名 免除者出席5名
総数66名 出席率84.62%



会長あいさつ

両角國男会長

今日は腎臓と高血圧と塩のお話です。

まず質問です。手術で腎臓を二つとも摘出すると、血圧はどうなるでしょうか？ ①上昇する、②変わらない、③下降する。挙手をして下さい。①の方が多いですね。しかし正解は③です。極めて低血圧となります。即ち、腎臓は血圧を上げているのです。

では、塩を沢山とると血圧はどうなるでしょうか？ 個人差がありますが、高血圧の家系・体質の人は食塩を体から出すために血圧が上がります。

先週お話ししたように、原始の海で生まれた生命、動物は水と塩の少ない陸上生活に対応するため腎臓の傍糸球体装置(JGA)が発達し、体内水分量や塩を保つよう進化しました。JGAへの過剰負荷が高血圧の原因です。高血圧は本来塩が少ない陸上がったのに塩を沢山とったことへの代償であり、天罰だとも言えます。

高血圧対策の基本は減塩です。日本の戦後の食塩摂取量は、1955年の1日平均17gをピークにどんどん下がり、2020年には9.3gとなりました。その結果、血圧も下がってきました。しかしまだ食塩摂取の目標値には達していません。高血圧学会では6gを推奨しています。WHOは5g、厚生労働省は

男性7.5g、女性6.5gを推奨しています。しかし、目標レベルの減塩達成は非常に困難です。

高血圧の患者さんには減塩しましょうと何回も指導します。どうしても減塩ができない人は利尿剤を上手に使って助けてあげます。できないことをやれというより、薬で上手に助けてあげる方がずっと親切で、良い医者だと思います。

では、高血圧はなぜいけないのでしょうか？ 高血圧は死亡と重大な臓器障害の発症リスクを上げるからです。厳格に血圧を下げると脳卒中のリスクは22%、最大約70%下がると言われます。

日本高血圧学会は「減塩推進の東京宣言」を出し、食事、特に外食に気をつけるよう強く訴えています。最も塩分が多いのは麺類で、塩ラーメンが一番です。次にうどん、そばの順です。今日、皆さんに塩分チェックシートを配りました。それを見て、塩分を控えて頂ければと思います。

【Take home message】動物の陸上生活への代償が高血圧です。過剰な塩分摂取は高血圧となり、重大合併症を招きます。自身の塩分摂取量と血圧を測り、適正な塩分摂取で健康に暮らして下さい。

幹事報告 森 美穂幹事

- (1)秋田豪雨災害義捐金送金の報告/名駅・宮の杜 RC連名 10万円(8/30合同例会 93,000円、9/7例会 7,000円)、当クラブ単独名義 5万円。
(2)今月の予定/9月20日(水): 休会。9月27日(水): 外

9月は基本的教育と識字率向上月間/ロータリーの友月間です

< 例会開催予定 >

- ◇第1471回 9月27日(水) 通常例会(和食)
ビジター 中部名古屋みらいRC 高橋一吉会長
地区補助金事業 講演会のご案内
外部卓話 ヴァレリ・デリカッチ、オレーナ・デリカッチ夫妻
「ウクライナ…遙か祖国を憂う」 【例会後】第3回理事会

- ◇第1472回 10月4日(水) 通常例会(立食)
誕生日・結婚記念日祝福
「ロータリーの友」紹介
社会奉仕委員会報告
9月20日(水) 休会 クラブ休日/定款第7条第1節(d)(1) 9/23分

- 部卓話「ウクライナ…遙か祖国を憂う」、理事会。
- (3)ガバナー補佐活動の報告／本日、藤井圓隆ガバナー補佐、寛正紀分区幹事、山田晃也分区副幹事が名古屋南RCを訪問。西名古屋分区14クラブのうち9クラブを訪問されたこととなります。訪問は10月まで続きますが、残り5クラブです。
- (4)9月3日(日)～6日(水)、東京にてGETS(ガバナーエレクト・トレーニングセミナー)が開催され、神野重行会員が一般研修チーム パートナープログラム担当のトレーナーとして参加されました。
- (5)地区委員長会議の報告／①クラブ公共イメージ向上委員長会議：9月11日(月) 当クラブから小林泰平委員長、菅垣建地区委員が参加。②国際奉仕委員長会議：9月12日(火) 当クラブから山本裕三委員長が参加。※各会議とも後日例会でご報告予定。
- (6)名古屋中央RAC「緑の散歩道&親睦会」(9月17日(日))の申込は本日中に当クラブ事務局まで。

□同好会報告：ミュージズ名駅



代表世話人 清水順二さん
ミュージズ名駅は会員関係者の紹介によるコンサート、オペラ、ミュージカルなどを鑑賞しながら懇親を深める会です。今回紹介するのは椿賞受賞者・金原聡子さんが出演するコンサートです。9月21日(水)、伏見の電気文化会館、開演18時45分、全席自由席4000円です。関心のある方は私か大橋昭治さんにお申し出下さい。

□委員会報告：社会奉仕委員会



川田武司委員長
再来週21日(水)の例会にウクライナ避難民のデリカッチ夫妻と通訳の方が参加されます。2022年2月にロシアによるウクライナ侵襲が始まり、ご夫妻と3人の娘さんは同年6月に来日し、安城に避難されました。現在は守山区にお住まいです。中京テレビでデリカッチさん一家のドキュメンタリーが放送されました。今後ロータリーも色々な形で関係していくと思います。次回の卓話と展覧会を宜しく願います。

新会員卓話



「自己紹介」

水野敏生さん

私は岐阜県瑞浪市釜戸町という陶器の町で育ちました。親戚にお医者さんなどが多くて医学を目指していましたが、数学、科学が大嫌いでしたので諦め、法曹界を目指して名古屋大学法学部に入りました。しかし入学早々空手に熱中して法曹界も断念し、大学時代は何も身につけないまま、車が好きなこともあってトヨタに入社しました。

トヨタでは主に営業関係で、全国のトヨタ車の販売店を担当したり、アメリカのGMやドイツのフォルクスワーゲンなどと一緒にビジネスを担当しま

した。2020年、豊田共栄サービスへ出向し、翌年にはトヨタエンタプライズと合併しました。

1989年に結婚して、子供が生まれたのは何と結婚15年目でした。現在、長男は大学1年生です。

中学校から高校の途中まではバスケットボールをしていましたが、小さい頃からブルース・リーに憧れていたのが空手に転向しました。そこから学生時代はほぼ空手三昧でした。流派が同じ中京、名城、愛大と一緒に練習試合をして切磋琢磨していました。武道館での大会にも出ましたが、国土舘大学に5人の団体戦で瞬殺されました。

一番の趣味は国内外の旅行です。仕事にかこつけて世界中、日本中行きまくりました。GMの仕事でアメリカ各地に行きましたが、ロサンゼルスやサンフランシスコは美しく気候も良かった思い出があります。フォルクスワーゲンの仕事をしたドイツでは、東ドイツ側のドレスデンは非常に古い建物が残っていて感動的な街でした。最近では家族で行ったオーストラリアのケアンズが楽しかったです。

国内では、トヨタの販売店にあちこち出張し、全県制覇しました。思い出深いのは、盛岡にいた時に東日本大震災に遭い、震度6強の揺れを体験したことです。4日間サバイバル生活をしました。その後も長く現地支援をして強い絆ができました。

トヨタエンタプライズは、従業員数4000人程、売上が400億円強の会社です。色々な事業をしていますが、今の私の担当は物販です。今はネット販売がどんどん伸びています。最近のヒット商品は熱中症のグッズや、BCP対策の防災グッズです。

当社直営の高級リゾートホテル「テラス蓼科」は、私に言って頂ければ格安でご紹介します。露天風呂から八ヶ岳が見えますので、是非ご利用下さい。

ニコボックス

歌田武郎出席・ニコボックス委員

- 水野敏生さんの新会員卓話を楽しみにしています。地球温暖化の影響で世界中に今まで経験しなかった天災が増えていきます。防災意識を常に忘れないで暮らしたいと思います。(両角國男さん)
 - ①9月も半ばとなりましたが、残暑の厳しい日が続いています。皆様どうかご自愛下さい。②水野敏生さんの卓話を楽しみにしています。(森 美穂さん)
 - 9月11、12日、木曽駒高原カントリーにてゴルフを楽しみました。70歳以降初めてのベストスコア85でラウンドできました。今後85歳までにエイジシュート達成のため健康に留意し頑張ります。(寺西英宏さん)
 - 25年前に米山奨学生だったメキシコのカルロス君から便りがありました。家族4人で日本旅行中、残念ながら会えませんでした。ロータリーの皆さんに宜しくとのことでした。(寺島洋治さん)
 - ONE for ALL, ALL for ONE。ラグビーW杯初戦の日本はチリに快勝!! 次戦は強敵イングランドだが、ガンバレ日本!! (小室健次郎さん)
 - ①水野さん、新会員卓話、頑張ってください。②ジェシーさん、おかけ下さい! ③寺西さん、85でのラウンド、見事です。(神野重行さん)
 - 東明工業100%の子会社TIPコンポジットが帝人子会社ジーエチクラフトを買収しました。複合材の会社です。(二ノ宮真佐恵さん)
 - 今日は、この度の「能に遊ぶ集い」のお礼を申し上げようと思いましたが、昨夜からの急なギックリ腰のため出席できなくなり残念無念です。この度研修会には、大勢様ご出席頂き、大盛況の内、楽しく和気あいあいと催すことができました。来春には史跡めぐりの旅も予定に入れていきたいと思っております。今後とも皆様、能に親しんで頂きたいと企画に力を注いで参ります。気楽な気持ちでご参加下さい。ありがとうございました。お礼まで。(久田勘助さん)
 - 健康に感謝して。(川田武司さん)
- その他、配偶者誕生日の西川達郎さん、結婚記念日の菅垣建さんよりご芳志を頂きました。