



第2580地区 東京豊島東ロータリークラブ

Weekly Report

2014～2015 年度会長方針「伝統と変革、より良いクラブを築こう」

創立/1986年2月19日 (会長)渡邊 裕之 (副会長)村山 圭治 (幹事)櫛田 隆治
 例会場/〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111
 事務所/〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-14-101 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644
 HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail info@toshimah-rc.jp

第1374回例会

2015年4月1日

本日のプログラム

理事会 11:15～12:00
 例会 12:30～13:30
 卓話 公式地域雑誌「ロータリーの友」について
 D2580「ロータリーの友」
 地区代表委員 石橋 正男氏
 紹介者 渡邊 裕之会長

次回のプログラム

例会 12:30～13:30
 卓話 「蕎麦に親しむ」
 北東製粉株式会社
 代表取締役 重田 耕治氏
 紹介者 有我 信行会員
 ※4月8日は特別休会です。

🎵 今月のソングリーダー 佐藤美枝子会員 🎵

4月のお祝い

【会員の誕生日】

細田新子会員 16日

【結婚記念日】

浅原英明・洋子ご夫妻 4日

渡邊裕之・孝子ご夫妻 8日

山元 巖・美代ご夫妻 23日

新倉康榮・美代ご夫妻 29日

年間100%出席表彰

25年間皆出席 前川昭一会員

16年間皆出席 稲川 一会員

前回の例会報告 2014年3月25日

会長報告

- ①3月16日に板橋セントラルRCの創立20周年記念例会並びにローターアクト認証伝達式に稲川地区副幹事・会長・幹事が出席致しました際の礼状がきております。
- ②バギオ基金へ寄付されました竹内夫人へ御礼状と領収書が届いておりますのでお渡しいたします。



バギオ寄付礼状

幹事報告

昨年11月25日に行われました北分区インターシティーミーティングの報告書が届きましたので、皆様のメールボックスへお配りしておりますのでご覧ください。

■ゲスト

医療ジャーナリスト

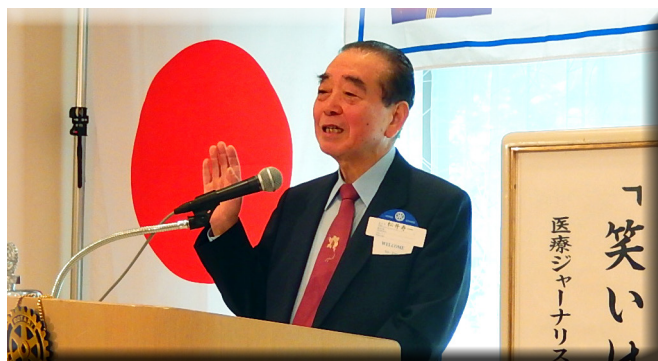
松井 寿一様

■出席報告

会 員	出席参加 会員数	出席数	欠席数	出席率	3月11日分 修正出席率
31名	28名	24名	4名	85.71%	85.19%

笑いは百薬の長

医療ジャーナリスト 松井 寿一氏



医学・薬学の進歩はすばらしいものがあります。京都大学の山中伸弥教授がノーベル賞を受賞した「iPS細胞」は、視神経系を再生し、関節の軟骨を作り出しました。動物実験で成功しヒトへの応用の段階に入るものも、このほかに沢山あります。

がんの治療薬ではいくつもの新薬が出てきています。認知症は進行を遅らせる薬しかありませんが、治療させる薬の誕生が待たれています。剤型の工夫や有効期間の延長なども格段の進歩を遂げています。

日本人の平均寿命は男性 80.21 歳、女性 86.61 歳ですが、近い将来 100 歳になるだろうと予測されています。老化のメカニズムが解明されたこと、死因の 1 位であるがんの治療法が進歩したこと、予知医療が始まること—の 3 点がその要因です。

老化をコントロールする長寿遺伝子は 7 種類あります。これらが細胞を作り出すミトコンドリアを活性化させます。しかし加齢と共に衰えてきます。それを遅れさせる NMN（ニコチン酸モノヌクレオチド、核酸の一種）という薬ができました。マウスの実験では生後 22 か月を 6 か月へと若返らせることができたのです。ヒトへの臨床試験はこれから始まります。老化を防ぐ指令を出しているのは、脳の視床下部というところなんです。これも加齢と共に衰えます。それを再活性するのが NMN です。若さを保ったまま年を取っていくということになります。

がんの治療は外科的手術、放射線療法、化学療法（薬の使用）の三つで、これらを組み合わせた集学的治療というも行われてきましたが、第四の治療法が登場しました。「免疫療法」です。

手術は局所療法です。がんの原発巣と転移巣を外

科的手術によって切除します。

放射線は、X 線やγ線を照射して、がんの細胞分裂をできなくし、増殖を抑制します。

化学療法は全身療法で、分子標的薬を含む抗がん剤による治療です。がん細胞自体を標的としています。

免疫療法は、人間が本来持っている免疫系の力を利用して、がん細胞と闘う方法です。

化学療法の分野では、ポリマー高分子化合物の「ナノマイシン」というすぐれものができました。20万分の一ミリで、センサーがあり、がん細胞を察知してピンポイントで薬を送りこむことができます。これまでの抗がん剤のような副作用は起きないし、再発がん、転移がんをもやっつけることができます。

予知医療は、米国での実験で展望が開けました。健康者 500 人から血液を採取、同じ徴候が出る四つの血液成分を特定できたのです。共通して高い値がでたのです。一年後に白血病になった人、三年後にがんになった人、という工合いに発病しましたから、四つの成分を持った人たちを注意ぶかく観察していれば、発病即手をうつことができるわけです。

アンチエイジング（抗加齢）学会が、若さを保つ五項目を提案しています。①いくつになっても男と女②心の若返りはお肌の若返り③バランスのとれた食事と適度な運動④よく話し、よく笑い、そしてよく噛む⑤長生きこそ最大の誇り。

いくつになっても異性を意識しなさい、ということ。身だしなみに注意するし、相手への思いやりの心も働きます。心が若返るとお肌も若返ります。三度の食事はきちんと摂りましょう。偏食、間食、過（寡）食はいけません。うっすらと汗をかく程度の運動を週に三回は心がけましょう。話すこと、笑うこと、食事のときはよく噛むことが大事です。無事これ名馬という言葉があります。元気で健やかに長生きしましょう。

ニコニコ  BOX

櫛田会員／本日25日は結婚43周年記念日です。クラブよりお祝いのフルーツをいただきました。誠にありがとうございます。

滝澤会員／今日は孫娘の小学校卒業式です。いま頃は友達との別れを惜しんで涙している事でしょう。林会員／院内にてActive Brainセミナーを予定して、記憶力アップ、50才の頭を一新してまいります。