



# 岐阜中週報

SERVICE Above Self

超私の奉仕 R.I.会長 カール・ヴィルヘルム・ステンハマー

会長 音瀬 晴夫  
 幹事 内木 一博  
 発行者 ウェブ委員会  
 委員長 林 忠勝  
 例会 毎週火曜日 12時30分  
 会場 岐阜都ホテル  
 事務局 岐阜市神田町 2-2  
 電話 264-9235 番

平成 18 年 6 月 27 日(火)  
 第 665 号  
 第 742 回例会

## 会長挨拶

会長 音瀬晴夫

『メタボリック症候群について』

最近、新聞や雑誌などでメタボリック症候群という言葉をよく見かけるが、知らない間に進行する生活習慣病の中で、特に注目されているものである。

簡単な指標によると、へその高さの胴回りが男性で 85 センチ、女性で 90 センチあると、内蔵脂肪型肥満と考えられる。このほか高中性脂肪血症、低 HDL コレステロール血症、高血圧、高血糖のうち、3 個以上が規定値を超える場合は、メタボリック症候群と判断され、実に 40 歳以上の男性では、4 人に 1 人に達するほどである。こうした状態が続くと、血管が急速に傷められ、動脈硬化につながり、ひいては脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などの引き金となる。

同じ肥満でも、皮下脂肪の肥満ではなく内臓肥満は、生理活性物質の分泌の低下などが起こり、血糖値を調節するインスリンに対する抵抗性が高まって、結果として高血糖や血圧上昇、高脂血症へと連鎖していくことになる。ある調査によると、メタボリック症候群の人は、そうでない人に比べ、脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症が 2.5 倍も高いと言われている。

メタボリック症候群を防ぐには、運動不足の解消や食べ過ぎや飲みすぎを慎むことであるから、これまでのライフスタイルを見直して、毎日 30 分程度の散歩など運動に心がけるとよい。

人生 80 年、これから先を楽しむためにも、ロハス（健康を重視し、持続可能な社会生活を心がける生活スタイル）を進めて、メタボリック症候群にならないよう健康に留意したいものである。



内木 一博 幹事

## 委員会報告

次年度 SAA 中山 章

次年度より 2 つのテーブルを禁煙テーブルとさせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

また 7 月 8 月度はクールビズ実施月間とします。ネクタイの着用義務も無しといたします。ただし、上着着用はお願いしたいと思います。

### 前例会の記録

平成 18 年 6 月 20 日(火)

[点鐘] 12 時 30 分

[ソング] それでこそロータリー

[ゲスト]

[ビジター] 則内健司君  
 (京都モーニング RC)

[出席率] 会員総数 43 名

(出席免除 0 名、猶予 0 名)

本日出席 21 名 48.84%

[行事] 会長挨拶 食事 幹事報告 委員会報告 ニコボックス報告

『現・次期合同クラブアッセンブリー』

担当 会長

### 本日の予定

第 742 回

平成 18 年 6 月 27 日(火)

[点鐘] 午後 6 時 30 分

[行事] 最終夜間例会

担当 親睦活動委員会

### 次回予定

第 743 回

平成 18 年 7 月 4 日(火)

[点鐘] 12 時 30 分

[行事] 新理事・役員挨拶

担当 会長