# 広島西ロータリークラブ会報

No. 2191

THE ROTARY CLUB OF HIROSHIMA WEST

広島西RC 検索

例会日・木曜日　12:30～13:30
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島
会　長　森信　秀樹
幹　事　諏訪　昭浩

事務所・〒730-0011　広島市中区基町6-78
リーガロイヤルホテル広島13F
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870
E-mail：hwrc@godorc.gr.jp
作　成・会報雑誌・広報委員会


RIテーマ　Light Up Rotary
「ロータリーに輝きを」

本年度会長テーマ
「隗(かい)より始めよ　ロータリー」

## 「ロータリー財団月間」

2014年11月13日　第2167回例会
11月第2例会

### ◆会長時間◆

森信会長

皆さんこんにちは。先週の例会は西南ロータリークラブの東北支援プロジェクトについてのお話をお聞きし、改めて社会奉仕プロジェクトについて考えさせられるひと時でした。後ほど米山委員長よりご報告があるかと思いますが、私たちも11月7日にJR五日市駅北口に花の樽鉢10基を今年も贈呈させていただきました。地域の街づくり団体の方々からのニーズに基づく継続的な事業であり、地元はじめ佐伯区長、JR駅長、広島工業大学理事長などとともに担当委員会や地元にお住まいの会員の方々に参加して頂きました。

私の挨拶では、この事業が3年目ということで、来年の実施は未定ですと申し上げましたが、防犯ジャンパー贈呈も含めて、一定の成果が出たのではないかとも思います。

地元の喜ばれる声を聴くと来年もつい継続したくなるのが人情ではありますが、継続事業を絶って始めた事業が、すぐに継続事業となってしまうというところにロータリークラブの自己矛盾があるようにも思えます。かつては悪書追放の白ポスト設置から引き継いだ青少年への講演会、五日市公民館でアジア大会以降続くネパールの収穫祭への支援などを行ってきた経緯から、少し後ろめたさも感じています。「創業は易く守勢は難し」という言葉がありますが、始めた事業が何年かのうちにうまく軟着陸できて、また新たな地元のニーズにこたえていくという奉仕活動の暗黙のルールができないものかと思います。

かつて所属したJCでは社会奉仕（開発）運動は「を・と・が計画」というステップを踏むことが肝要であると学びました。

まずは地域を変えることを我々がやって見せる、次に地域と一緒に取り組む、最後は地域が自ら取り組むという3段階の接続詞「を・と・が」を指しています。

今回のプロジェクトは「を」から「と」のレベルに来ているように私は見ています。来年以降ただちに支援をやめることは、これまで同様、かえって地域での我々ロータリークラブのイメージダウンにつながりかねませんので、徐々に縮小し連携先の団体が自立できるように持っていく必要があるように思います。これは、社会奉仕であっても、国際奉仕であっても共通しているのではないでしょうか。

現在、記念事業実行委員会等で検討して頂いて

いる45周年記念事業は5年という節目に、これまでの取り組みに少し手を加えることを契機に地元地域も巻き込み、以後は地域住民で公園を維持していくことにつながればという思いを込めています。答えはひとつではありませんので、皆さんそれぞれで考えていただければ幸いです。

## ● 会務報告　諏訪(昭浩)幹事

※2015年のロータリーカレンダーが届きましたので、お一人１部お持ち帰りください。

※2015年2月4日に開催される「ジャパン・ロータリーデーⅡ in 東京」の案内が届いております。今月20日までにクラブ単位で申込む必要がありますので、参加ご希望の方は本日中にご回答お願いします。

※11月定例理事会報告（別記）

## ● 11月定例理事会報告

**１．報告事項**

１．合同幹事会報告（10月15日開催）
- RC創立110周年　担当の安芸RCより説明。
- 豪雨災害義捐金が地区に7,000万円集まっている。うち、6,000万円について使徒検討中。
- 地区IMの登録料が7,000円から8,000円に値上げ。

２．10月収支決算について

３．ジャパン・ロータリーデーⅡ in 東京について

４．45周年記念事業委員会報告
- 参加予定者は100名。水鳥の浜公園にてベンチ塗装や周辺清掃を検討中。
- 多言語版の修理を検討中。
- シカゴRCと相互に記念植樹とプレート設置を検討中。

５．台南RCの到着は26名で4日の夕方4時。

**２．審議事項**

１．前回議事録の承認。

２．地区から依頼があったSAKUJI作戦への協力を承認。

３．米山強調プログラム活動報告を承認。

４．職場訪問例会活動報告を承認。

５．職業奉仕部門クラブフォーラム活動報告を承認。

６．インターアクト地区大会活動報告を承認。

７．12月5日青少年交換学生歓迎会の実施を承認。

８．新会員候補者林田さんの入会を承認。入会予定は12月4日。

**３．協議事項**

１．戦略計画案、クラブ細則変更案、クラブ内規変更案について戦略計画策定特別委員会の中村委員長から説明及び答申の上程。

## ● 委員会報告

### ※ プログラム・出席委員会

**出席報告**　柴田委員

本　日（11月13日・木曜日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 会員数 | 76名 | 出席者 | 61名 |
| 欠席者 | 15名 | ご来客 | 2名 |
| ご来賓 | 0名 | ゲスト | 3名 |
| | | 計 | 66名 |

前々回（10月23日・木曜日）

出席率　100％

### ※ 米山奨学委員会　坂田委員長

**第2710地区米山学友会**
**2014～15年度賛助会員入会のお願い**

本年度も学友会の活動を円滑に推進していくため、会員の皆様のご支援を賜りたく賛助会員としてご入会いただきますようお願い致します。

会費は年会費3,000円です。

### ※ 青少年・インターアクト委員会　上田委員長

**RYLA（ロータリー青少年指導者養成プログラム）のご案内**

ロータリーでは若い人々の指導力を最大限伸ばすため、世界各地区においてRYLA（ロータリー青少年指導者養成プログラム）を実施しております。

会員事業所より参加者を募集いたしますので、参加者のご推薦を下さいますようご案内申し上げます。

**＜テーマ＞**

**「大いなる和を魂を込めて世界に…発信!!」**

日　　時：2015年3月7日㈯～3月8日㈰1泊2日
集合場所：呉阪急ホテル（呉駅前）
宿泊場所：グリーンピアせとうち
参 加 者：20歳から30歳までの青少年及びロータリークラブ会員
登 録 料：12,000円（宿泊費含む）

**会報雑誌・広報委員会**　　梶委員長

ロータリーの友誌紹介

## ● 同好会報告

**弥山クラブ**　　井原世話人

広島西RCの同好会のなかでも長い歴史を持つ弥山クラブですが、メンバーの減少と高齢化もあって弥山に登れる人がいなくなるしで同好会解散かと思っていました。

しかし先日11月9日㈰、紅葉を見られるかも知れないという希望を持って雨の中を上野さんの案内で田中さん、中山さんとほとんど知られていない散策コースを歩きました。上野さんの博学な宮島の歴史文化の説明を聞きながら古い小路やほとんど人が訪れない神社、あるいは鹿の死に場所などなど盛りだくさんの興味をひくスポットを見学することができました。

自然の道を歩いた後は、変わりつつある宮島の新しい食事処やカフェを見て歩き、12時に諏訪さん御夫妻と待ち合わせ、和食の店でビールや酒と一緒に焼牡蠣、うどん、あなご飯などを食べた後、五重の塔、千畳閣、そして海の見える丘にある古民家を改装したおしゃれなカフェでコーヒーとケーキセットなど風景と一緒に楽しみました。

宮島は自然散策も食事もカフェも何度行っても目新しいコースが楽しめることが分かりました。弥山クラブは山登りの会ではなく、“宮島を散策し食べ歩く会”としますので、皆さん春の桜の頃には奥様と一緒に参加して下さい。

宮島のプロフェッショナル上野さん、年に2回どうぞよろしくお願いします。

**紫友会**　　新本世話人

11月8日芸南カントリークラブで行われた広島西RC・広島廿日市RC・広島西南RC合同懇親ゴルフ大会の報告です。

西RCからは14名、全体では総勢36名の参加者を得て、初冬の寒さを感じる中スタートしましたが、我が西RCは見事団体戦を制し優勝致しました。

上位5名のネットの合計で競われましたが、諏訪昭浩さん、上田さん、村上さん、小橋さん、鈴木さんの5名には大いに貢献して頂きました。

なお、合同コンペの個人戦はダブルペリア方式で競われましたが、残念ながら我クラブからではなく廿日市RCの河内さんが優勝されました。

ですが、準優勝は我が西RCからアウト45 イン39 グロス84 HD12 ネット72で諏訪昭浩さんが獲得されました。内容的にはグロスのスコアとHDも優勝者の河内さんと全く同じだったのですが、惜しくも年長者上位のルールが災いして2位でした。

続いて行われた西RC紫友会のみの表彰式の結果もご報告します。

優勝はアウト41 イン39 グロス80 HD19 ネット61で村上さんでした。シニア優勝も獲得され、ダブルでおめでとうございます。

2位は合同コンペ準優勝の諏訪昭浩さんが同じく準優勝をかざられました。

3位はアウト35 イン40 グロス75で上田さんがベスグロと合わせて獲得されました。なお、上田さんは合同コンペの個人戦でも一人だけ70台でこちらもベスグロを獲得されました。

最後に、残念ながらブービーは私、新本でした！

次回は12月13日㈯広島GC鈴峰コースで12月例会を開催予定としております。これから寒くなってきますが、皆さんのご参加をお待ちしております。

## ● 会員記念日

**祝 連続出席100%**（４名）

| | |
|---|---|
| 古屋君（21年） | 金本君（19年） |
| 梅田君（19年） | 渋谷君（ 9年） |

**ご結婚記念日おめでとうございます。**

（12名）

| | | |
|---|---|---|
| 井原君 | 斉藤君 | 藤田君 |
| 小田君 | 山木君 | 園尾君 |
| 荒川君 | 片山(常)君 | 原　君 |
| 三浦君 | 中村君 | 浜田君 |

## ● スマイルボックス

ＳＡＡ　香川㈱委員長

**香川(基)君（自主申告・大枚）**

11月9日、長女に第一子の男の子が誕生しま

した。私にとっての初めての孫になります。

長女夫婦と孫の末永い健康と幸福を祈念して、出宝致します。

**尾形君（自主申告・大枚）**

11月10日、東広島市の広島大学で浅原利正学長から名誉ある「学長表彰」を頂きました。表彰理由は「教育研究等支援活動に尽力、貢献」です。

具体的には広島大学の前身の一つ、旧制広島高等学校の同窓会会長として、また広島大学の同窓会理事、および校友会理事として同窓生相互の親睦を深めるとともに大学と同窓生をつなぐ交流の場として会の運営に尽力し、その積極的な活動を通じて広大の発展に顕著な貢献をした―と評価いただきました。

本年度の被表彰者は12名で、学外者は私のほか1名。10名は教授など研究者でした。筆頭被表彰者として、広大政経学部の一回生である小生が学生、教職員を合わせて約1万8千人のトップである母校の学長から表彰して頂いたことは誠に光栄で、大きな喜びであり、自祝します。

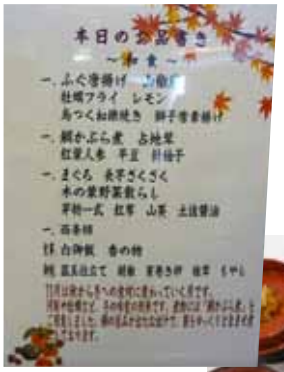
**岡野君（自主申告・ダブル）**

11月10日は　1 1 1 0　とこじつけですが　電柱　ゼロ　として総務省が国交省の「記念日」になる予定です。

ささいな事ですが、「電線の無い街づくり」に40年近く取り組んでいる弊社としては、こうして広く関心を招いていることを嬉しく思います。

皆様も、ご協力をお願いします。

## ● 例会料理メニュー



## ■卓　話

# テストステロンで脳の若さを保とう

### （大いなる男性ホルモンの働き）

**井 原　俊 彦 会員**

皆さんこんにちは。私の会長年度に国際ロータリーの雑誌である“The Rotarian”に“Tをくれ”という記事がありまして、これはテストステロンをくれという意味ですが、諏訪昭浩さんに日本語に訳してもらって皆さんにお配りしたことがあります。その後男性ホルモンに加え、PDE-5阻害剤ザルティアという新しい展開があったものですから、村上プログラム委員長にお願いして卓話をさせてもらうことにしました。EDとか早朝勃起とかいう言葉が出てきますが、下半身の話ではなく頭、脳の話です。なおテストステロンとは男性ホルモン（アンドロゲン）の大部分を占めるものです。

実は今日話をさせて頂く目的は、私自身がボケないように脳の若さを保つようにというのが第一でして、良ければ皆様も参考にされたらという願いからです。

男も女も成熟期を過ぎて中年から高年へと移ってゆく時期を更年期といいます。（スライド②全身から色々なホルモンが分泌されています。ここが…。）加齢によってこの色々な身体中のホルモンが減少して、身体全体の代謝機能、脳の機能が誰でもみな低下してきます。家庭内や仕事場でのストレス、あるいは元来の気質も加わってイライラ、うつ、のぼせ、めまい、疲労感などの老化の症状が多かれ少なかれ現われてきます。

年をとる色々な老化の兆候が現われてくるわけですが、意欲の衰え、疲労、筋肉の減少、筋肉や関節の痛み、心疾患、体重増加、ガン、脳卒中などの現象も多くは、ホルモン分泌量の減少が絡んでいます。

（スライド③）女性の場合は13才～14才の思春期になると、女性ホルモンのエストロゲンがどっと上がって卵子を出すようになり生殖年齢となります。子供を産んであるいは産まなくても45才

頃からエストロゲンが下がって月経不順から閉経へと移行します。月経が止まる平均の年齢は51才位ですが、その前後の10年間の移行期を更年期といいます。その経過に余り個人差がありません。

色々な更年期症状に対してホルモン補充療法（HRT）や、自律神経調整剤、漢方薬などを使ってコントロールする方法が成果をあげてきましたし、特にHRTによってホルモンバランスをより若い年齢の時の状態に戻すことができ、色々な疾病を予防することができます。見た目も健康的に改善し、身体的にも若々しく感じることができます。現在では女性にとってHRTは単に更年期を乗り切るものではなく、閉経後40年を生きるための有効な手段の一つとなっています。

これに比べ我々は男に生まれる前から厳しい状況があります。スライド④のように妊娠初期に子宮の中で男となる胎児は精巣から多量の男性ホルモン（テストステロン）を分泌して脳も男の脳に分化してゆくのですが、母親にストレスがかかりすぎた場合、ここの男性ホルモンの上昇が悪くなって脳が男脳に分化することが邪魔されて外見は男でも、脳は女、という性同一性障害（性別違和）の子供が生まれることがあります。このことは昨年卓話させてもらったので略します。

（スライド④に帰って）男の子が思春期に入ると（14才～20才頃ですね）、男性ホルモンが増えてきて骨や筋肉の増強、性欲の発現、精子の形成が起こってきます。成熟期に入ると男性ホルモンは内臓脂肪の抑制、精神活動、判断力、記憶力などの認知機能やセロトニン、ドーパミンなどの神経伝達物質の分泌による抗うつ効果、さらに脂質代謝への作用など多くの重要な働きを司ります。最近では、テストステロンは集中力やリスクを取る判断をするなどの高次精神機能に関与することが判ってきました。有名なデータとして、テストステロン値が高い株のトレーダーが一瞬の判断力が良くて取引で成功しているという報告があります。成熟期も後半になって40才を過ぎる頃から分泌が低下してきて、成熟期、壮年期、あるいは更年期へと移っていくわけですが、更年期、老年期へのホルモン的移行は男の場合あいまいです。男性ホルモンの低下は急ではなく、低下による症状も一定していません。そのため（スライド⑦）個人差が大きく男性では更年期障害という診断がつきにくいのです。（スライド④に帰って）この様に下らない人は元気で、（スライド⑧）年をとって男性ホルモン値が高い方が長寿というデータもあります。加齢に伴いテストステロン値が低下することによる症候を、late onset hypogonadism syndrome（LOH症候群、加齢男性性腺機能低下症候群）と云います。

朝立ちがなくなった。疲れやすい。集中力がなくなった。記憶力が低下した。うつっぽくなった、勃起不全、即ちEDとなった、などの症状が現われた場合、男性ホルモンが低下して男性更年期が起こっていると思われます。（スライド⑨）その症状をまとめてみると、精神症状と身体症状があるわけですが、皆さんどれかあてはまるでしょう。しかしこれらの症状のある我々において現在最も症状と相関があると考えられている遊離型テストステロン（基準値は8.5pg/dl）を測ってみると、正常群が1/3、低下群が1/3、境界群が1/3であったことから更年期の色々な症状は男性ホルモンの低下が主な原因ではありますが、社会的なストレス、生活環境の変化による精神因子、毎日の生活習慣、うつ病の存在、老化による前頭葉の萎縮、神経伝達物質の減少、免疫機能の低下などが複雑に絡んで色々な症状が現われているというのが現在の考えです。

治療はどうするかというと、

①遊離テストステロンが基準値8.5pg/dlより低い場合は、対症療法に加え男性ホルモンのテストステロンを筋肉注射します。

②遊離テストステロンが境界域の場合は、テストステロンの軟膏を顎の下や腋下に塗りながら、対症療法や漢方薬を使います。勃起不全即ちEDが主訴の場合は36時間効果のあるシアリスの10mg～20mgを服用します。

③遊離テストステロン値が正常で更年期障害の症状がある場合は、社会的心理的な原因、生活習慣病、うつ、単なる老化が考えられるのでそれらに対する対策を優先する。というのが現在、皆さん泌尿器科に受診したら一般に受ける治療です。

ここからが本題です。おしっこの出も悪くなり体力も記憶力が落ちたが、まあゴルフもできるし

ロータリーにも参加できるので、まあ元気ですという私と皆さんが今後いかに脳の若さを保ち、老化を少しでも先送りするかです。

皆さん、（スライド⑩）早朝勃起（朝立ち）がありますか？ED（Erectile Dysfunction）（勃起機能障害）はどうでしょう？（スライド⑫）巧く最後までできますか？この会場内ではいざ鎌倉というときに十分役立たない、あるいは勃起が続かない人の方が多いのではないでしょうか。そんな事は下半身の問題で、歳のせいだからどうでもよいではないかと思われるかも知れません。まあ実際どうでもいいのです。

しかしながらEDは自分で気づく最初の生活習慣病でして身体全体の細胞の老化やガン化が起こりやすくなっている先行症状なのです。EDは心の病ではなく酸化ストレス、活性酸素により体が“錆び”つつある症状なのです。

EDは勃起に重要なNO（一酸化窒素）が減っている状況ですが、加齢や生活習慣病によるストレスで全身の血管内皮が障害されてNOの産生が低下し、血球が血管に凝集して炎症を起こして（スライド⑭）動脈硬化が進行しているともいえるのです。ヒトは血管から老いるといいます。脳内の細い血管に硬化が拡がってゆくと認知症、集中力の低下、記憶力の低下、更には認知症へと進むわけです。EDは下半身よりももっと重要な血管や脳の機能が低下しかかっていることを示すものです。

どうすればよいのか。我々男のアンチエイジング、あるいは脳の老化予防はお配りしたプリントの10ヶ条を守って男性ホルモンを保つことに尽きます。そしてグローミンというテストステロンの軟膏とPDE-5阻害剤を使うのです。PDE-5阻害剤というのは、我々に勃起が起こる時に出てくるサイクリックGMPを分解させてしまうPDE-5という酵素（スライド⑫）を働かなくさせる薬です。ED治療剤として有名なシアリス（タダラフィル）は10mg～20mgを服用するPDE-5阻害剤ですが、保険は効きません。一方2014年4月、ザルティアというシアリスと同じPDE-5阻害剤（2.5mg～5.0mg）が前立腺肥大症の薬として面倒なしばりがありますが保険適用となりました。そのためいわば新しい展開が始まったのです。

PDE-5阻害剤を長期的に定期的に服用することは、

①血管の内面を覆う血管内皮細胞が新しいものと交換される頻度が高まり、動脈硬化が起こりにくくなり、同時に新しい血管内皮細胞によりNOを出す機能が向上する。

②高血圧、糖尿病、肥満などのメタボのある人、あるいはタバコを吸う人に多くある活性酸素を減らせる。

③テストステロン値が上がる。

ことが最近分かってきています。

（スライド⑮）これは正常な脳です。血管が豊富なのが判ります。（スライド⑯）脳の中の脳神経細胞のネットワークのシェーマです。この神経細胞の一つ一つが無数のネットワークを形成しています。このネットワークを大切に増やすためには、とにかく男性ホルモンを上げるのです。そのためにはお配りした10ヶ条を生活習慣に取り入れつつ、男性ホルモンの軟膏を塗り、そしてPDE-5阻害剤（タダラフィル）（商品名：ザルティア）を併用してみるのも一つの方法だと思います。

現在の日本泌尿器科学会、そして日本メンズヘルスケア学会の考えを紹介しましたが、テストステロン軟膏とPDE-5阻害剤の併用はアンチエンジングの一つの方法として欧米に遅れること10年で日本でも拡がると思われます。

## ● 卓話予告

| 日 時 | テ　ー　マ |
|---|---|
| 11／27㈭ | 「飲酒運転ゼロへの想い」<br>三　浦　由美子 氏 |