

例会報告

第2363回例会報告議事録

日時 26年11月18日(火曜日)

場所 ホテル マークワン 我孫子

時間 12:15点鐘

ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト: なし

会長挨拶

米田副会長(代理)



今日は上村会長がお休みのため副会長の私が代理でこの演台の前に久しぶりに立って、何を話せば良いのか又考えています。

先日、手賀沼マラソンに参加しました。小学、中学の時に陸上をやっていて、高校までは運動をやっていました。二十歳くらいまでは58キロだったのですが、38歳の頃には100キロになりました。ここにいる依田さんとダイエットをして半年で30キロ落としました。エコマラソンにエントリーして、結局練習もあまりせずに当日を迎えました。

週に1、2回はジムで5キロ走っていたのですが、45分くらいかかっていた。マラソンでは最初の10キロが40分位で切られてしまうので、本番は急いで関門を通過しました。5キロおきに関門があるのですが、最後の5キロは足がすり、50分かけてなんとかゴールしました。自分との戦いで苦労したのですが、完走した時は達成感が非常にありました。

久しぶりにお話しをさせていただきました。ありがとうございました。

親睦委員会報告

荒井委員長



来週11月25日(火)のつくばサイエンスツアーの参加者を確認させていただきます。

伊藤会員、上村晃一会員、上村文明会長、小池会員、塩毛会員、澁谷会員、菅谷会員、鈴木会員、高島会員、瀧日会員の11名です。11時にここホテルマークワンの前に集合していただき、その時に参加費の3千円を集金させていただきます。

12月1日のキングフィールズでの地区大会記念ゴルフは参加者が8名揃いましたので、服部幹事と塩毛会員が車を出してくださる予定です。割り振りの方よろしくお願い致します。

12月18日のクリスマスディナーショーは現在12名参加予定です。まだ枠がありますので、ご都合つきましたら事務局の方までご連絡ください。

出席報告

依田委員長

21名出席(全員で26名) 出席率80.8%

米山奨学委員会報告

鈴木委員長



11月末まで特別寄付をいただけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今日、召し上がったバトヤからのチョコですが、先週届いた後、バトヤさんにメールを送りました。返事が来ましたのでご紹介します。

「我孫子ロータリークラブに送ったものが無事に着いてよかったです。クラスメンバーが日本人で3週間日本に帰るといっているのでお願いしました。私たちは元気です。早い連絡本当にありがとうございます。本当につまらないものですが、皆さんが喜んでいて聞いて、こちら心が暖かくなりました。本当に少ないものですみませんでした。皆さん、元気でね。バトヤより」

幹事報告

服部幹事



・2014-15年の国際大会はブラジルのサンパウロで2015年6月6日(土)~9日(火)に開催予定です。早期登録は割引されますので、行かれる方は早めにご登録ください。

・情報研究会の各テーブルの原稿をまだ回収しきれておりません。原稿が全部揃わないと印刷に進めませんので、今日お持ちでない方はファックス等で松丸さんの方に送ってください。

ニコニコBOX

| お名前 | メッセージ | 金額 |
|------|-------------------------------|---------------|
| 佐藤会員 | 卓話をさせていただきました。 | 1,000円 |
| 高島会員 | 重複行事あり 2 回欠席しました。 | 1,000円 |
| 星野会員 | 永い間お世話になりました。楽しく過ごさせていただきました。 | 1,000円 |
| 松本会員 | ガバナー補佐訪問3回目終了。御協力ありがとうございます。 | 1,000円 |
| 今井会員 | 星野市長の選挙事務所が開所しました。 | 1,000円 |
| | | 当日計 5,000円 |
| | | 今期累計 153,000円 |

卓話「老化について」

佐藤会員



前回は10分でやってくれという話しになり、毒にも薬にもならない国際安全パイの話、学生時代の霊能者との話しをしました。今回は私の分野での話しを少しさせていただきます。頭から始まる人もいれば、足から始まるという人もいます。

老化について一緒に勉強してみたいと思います。今まで出来た様々な生理現象、行動、ものの考え方等が少し出来にくくなったりすることを一般に老化現象と言います。頭から始まる人もいれば、足から始まるという人もいます。

老化について、わかっている範囲で少し細かくお話したいと思います。

細胞というのは70兆個あるそうです。臓器を構成している体細胞と、子どもを産み育てる為に必要な精子とか卵子の生殖細胞の2種類あります。また、分裂して新しく生まれ変わる再生型の細胞と、脳神経と心臓の筋肉の細胞のように分裂しない非再生型の細胞との2種類に分かれます。

組織は細胞の集まりです。まず細胞が老化現象を起こして、細胞が死に、組織が死にます。

細胞の死に方には3種類あります。

ひとつは壊死(ネクロシス)です。たとえばヤケドです。もうひとつは分裂細胞に限って出て来る細胞ですが、自殺(アポトーシス)です。3つ目は自然死、年をとって死ぬことです。

細胞は分裂を繰り返すうちに、いろいろなストレスや精神的な影響を受けます。分裂する時に廃棄物のようなものが出るのですが、それを活性酸素と言います。それが老化にも関係しますし、究極な方向に行くのがん細胞を生む原因になると言われています。

活性酸素を処理する能力がなくなってくると、細胞の中のDNAや遺伝子に作用します。

DNAというのは細胞の中のタンパク質で、細胞の中にある核の中にある物質で、その中に遺伝子が入っています。イメージするとすれば、カセットテープです。カセットテープの中にあるテープが遺伝子です。

活性酸素が癌になる元だとわかっていても、どうすればいいのか未だわかっていないので困ります。細胞一つが何回くらい分裂するのも調べようがありません。20~30回という説もありますが、試験管の中に取り出して実験した結果であり、体内での結果ではないので当てにならないと思います。

活性酸素がDNAや遺伝子に作用して、だんだん細胞が働かなくなる事が老化現象です。

今、20~30回くらい分裂すると言いましたが、永久に分裂をし続ける細胞のがん細胞です。オセロのように、ある日突然、白だったものが黒に変わって行きます。人間の身体には警察がいるのに、どうしてがん細胞をどうすることもできないか。人間の身体は外から入ってきた細菌やウイルスのような異物をやっつける能力はありますが、がん細胞の場合はずっと正常細胞だったものが突然くると変化するものですから、異物とは思わない訳です。

がん細胞はすごくエネルギーを必要とします。たくさんのエネルギーを食べないと死んでしまいます。一時、飢餓療法という療法がありました。正常細胞が死ぬか、がん細胞が死ぬかという療法ですから、危険なため途中でやらなくなりました。

今、いろいろ肝機能等の検査ができます。人間の身体には予備力があります。普通の能力の7、8割しか使っていません。予備力を使い果たして初めて検査でひっかかるので、かなり悪い状態です。どうぞ気をつけていただきたいと思います。

なぜ老化、変化するかということもいろんな説があります。

遺伝子に何歳で病気になる等、組み込まれているというプログラム説という説もあります。遺伝子検査をした結果、将来乳がんになると言われ、胸を取った女優さんが最近いました。(次ページへ続く)

またエラー説という説もあります。いろんな障害でエラー、活性酸素のようなものがどんどん出てくるという説です。

人間には寿命というものもあります。最高寿命はだいたい120歳です。象は80年くらい、はつかねずみは3年くらいでしょうか。

生物には3つの時期があります。0~20歳くらいが成長期、20~50歳くらいが生殖期、50歳くらいから残りの時期を後生殖期と言います。

子孫を増やす為に、成長期、生殖期に対してはちょっとやそつとでは壊れないように人間は丈夫に作られています。妊娠している女性は非常に強いです。ぜんそくで苦しんでいた方も妊娠すると発作が出ません。神の意志が働いているんでしょう。

サケは産卵が終るとすぐ死にます。サケにとっては老後のおまけはありません。

老化は栄養や酸素を運ぶ血管から始まります。

最後に皆さんに申し上げたい事は、人間が生まれてくるという事は非常な確率です。とにかく、受精する確率が非常に低く、受精卵が女性の子宮に留まって成長することも大変なことです。妊娠2ヶ月くらいの時に関門があり、遺伝子異常の場合、細胞は自殺(アポトーシス)します。皆さん、非常にむずかしい関門を通してこの世に生まれてきた訳です。どうぞ、お父さん、お母さんの為にもお酒なんか飲み過ぎて身体を壊さないように是非お願いしたいと思っております。

ありがとうございました。

ご挨拶

星野会員



佐藤先生の素晴らしい講義を聞きまして、私も老化の人生に入ったんだなと感じました。

5月頃から体調がくずれまして、病院通いでこちらにほとんど来られなくなり、最初は休会ということで考えていたのですが、約款の中には休会という言葉がないため退会します。体力が戻りましたら、再度入会させていただこうと思っています。色々とお世話になりました。ありがとうございました。

閉会の言葉

米田副会長

星野会員には大変お世話になりました。非常に残念ですが、またお元気になって戻ってきていただきたいと思えます。

今週の表紙「大光寺」千葉県我孫子市緑2丁目3番1号

旧水戸街道が大きくカーブする角にある真言宗豊山派の寺院です。志賀直哉の「和解」にも登場する大光寺の創建は室町時代に遡ります。水戸街道・我孫子宿の中心にあった為、江戸時代には宿場の発展と共に栄えました。嘉永4年(1851年)に高野山から夢告大師像を迎え、厄除け大師としての信仰が盛んになりました。新四国相馬八十八箇所霊場の四十二番札所です。境内にひかり幼稚園があります。

ロータリーの友事務局 ホームページ www.rotary-no-tomo.jp メールは web@rotary-no-tomo.jp

環境NPOオフィス町内会が中心となって2005年に立ち上げた新たな間伐促進活動が「森の町内会」です。この活動に賛同して「印刷用紙」や「コピー用紙」を使用する企業は2009年9月現在、92社にのぼり、その環境貢献として促進される岩手県岩泉町・葛巻町・青森県三沢市での間伐は、年間30haの規模になっています。グリーン購入大賞で大賞を、山村カコンクールで林野庁長官賞を受賞しています。



この印刷物に使用している用紙は、森を元気にするための間伐と間伐材の有効活用に役立ちます。

我孫子ロータリークラブは、環境貢献として、「森の町内会」を応援します。