



TOKYO CHUO SHIN ROTARY CLUB 東京中央新ロータリークラブ週報

例会日 毎週月曜日(12:30~13:30) 会場 帝国ホテル及びオンライン
 会長 清宮 普美代 幹事 高橋 肇
 事務局 〒104-0061 中央区銀座8-11-12 正金ビル2F
 TEL 03-5537-0270 FAX 03-5537-0271 <http://blog.livedoor.jp/chuoshin/>

2020-2021年度 国際ロータリーテーマ 「ロータリーは機会の扉を開く」

例会報告 第795回 2020年12月7日(月) オンライン例会

出席率 43.64% 接続会員数24名+メンバー0名
 (正会員60名-休会5名)

開会説明(海渡千佳会員組織委員長)

皆様 オンライン例会を開催させていただきます。

なお、本日の例会の様子は当クラブの週報用の記録としてビデオ録画をさせていただきますので、参加者の皆様におかれましては、個人情報への許諾を予めよろしくお願い致します。



清宮普美代会長 点鐘挨拶

皆様こんにちは!

今回はハイブリッドで実施させていただきましたが、12月は本日も次週もオンラインでございます。

感染拡大という状況の中ですが、基本的にこういう状況は分かっていたことでもあるので、当クラブも新しい形を探っていきたいと考えています。今年はクリスマス例会もできませんが、新年会とかいろいろな形で交流を図りたいと思っています。年末も皆様お忙しいと思いますが、この1時間の例会を楽しみたいと思います。

それでは第795回例会を開始致します。



ロータリーソング

「君が代」「それでこそロータリー」

卓話者・ゲスト発表(安原良昭SAA委員長)

オンライン例会によろこそいらっしゃいました。

本日のゲスト1名です。

卓話をしていただきます新百合ヶ丘総合病院消化器内科科長 袴田拓 様



幹事報告(高橋肇幹事)

- 12月14日(日)が今年の最後の例会になりますが、Zoom例会です。
- クリスマス例会はこういう状況なので、中止にさせていただきました。
- 又、来年新年会などの企画を考えています。

奉仕プロジェクト報告(清宮普美代会長)

伊藤委員長が本日は入れないので、私が代行報告致します。画面に共有したパンフのとおおり、こういう時期だから心を込めて子ども

たちに楽しいスマイルプロジェクトをしたくて、12月23日港区ひとり親家庭にクリスマスカップケーキプレゼント(山下ハルさんとコラボ)及び12月25日育成園の子供たちにいちごのショートケーキ(ホールケーキ9台とカットケーキ20個)プレゼントを考えています。今後、理事会承認を得て予算を立てていきますので、一緒にやれる会員がいたらご協力お願い致します。



コロナ感染に関する当クラブのガイドライン提案(海渡千佳会員組織委員長)

- 体調が思わしくない。
 - 対面例会には出席せず、オンライン例会を推奨
- PCR検査で陽性又は陽性者の濃厚接触者になった。
 - 会長・幹事に報告
 - 判定日、発症日、現状
 - 発症から2週間以内の対面例会出席有無
- 陽性判定会員の対面例会出席事実
 - 会長から全会員に連絡(会員名秘匿)
 - 当該会員は、症状消失後も2週間ほど観察
 - 次回対面例会開催について理事会決定
 - 会員全体について状態把握
 - 対応は理事会決定
- PCR検査で陽性が陰性に
 - 会長・幹事に報告
 - 判定日、医師注意

オンライン例会 Zoom 技術勉強会報告(山田桂子広報副委員長)

今日柳画廊に5名参加して、オンライン例会のメインホストの技術的手配が一部の会員のみには偏らないように会員のZoom技術勉強会を行っています。今後も広く会員を募って定期的に行うので皆様参加ご検討下さい。

「やってみたいな」という会員は、是非今後参加下さい。

✚ 国際大会報告 (地区国際大会推進委員 明山友美 会員)

先日、国際RI台北大会のパンフレットを皆様にお配りしましたが、パンフレットで担当業者と表示されているトラベリオ社が大会の申込から参加ツアーのサポートまでして下さいになり、申込期限も令和3年2月15日まで延長されましたので、手数料4,000円程かかりますが窓口業務もして下さいので、是非参加をご検討いただければと思います。

国際大会がコロナでどのような形になるかは、令和3年1月末に決定して皆様にお伝えすることになっています。よろしくお願い致します。

(清宮会長補足)

トラベリオさんから言われていることを少し補足しますと、今回トラベリオが事務局作業もやって下さるとのこと、合同例会の連絡も対応いただけるので、今コロナで手続保留中ですが、トラベリオから人数把握をしたいとの要望がありました。一応この前参加アピールいただいた二十何名かの方々についての連絡先をお伝えする予定です。今後の処理についてはいくらでも融通が利くので、何かあればご自身で連絡を入れて下さい。

今のところ、RI理事会が1月下旬にあり、可否を決定する予定だそうです。やるとなっても2週間拘束されるとなると困りますよね。

ただ、先週も牡丹RCと打合せをしましたが、来てくれ来てくれと言っていますが、まだ全体がはっきりせず、でも行かないとは今の段階で私の口からちょっといいにくい状態です。

でも最悪でも何らかの交流をオンラインでするなどは考えたいので、皆さんと相談しながらすすめていきたいと思っています。台湾牡丹RCは姉妹クラブでもありますので、国際奉仕もやりたいねとかいろんなことができていますので、こういう機会に交流を活発にしたいなと思っています。



「メンタルに影響する栄養」

新百合ヶ丘総合病院
消化器内科科長
袴田 拓 様



【プロフィール】

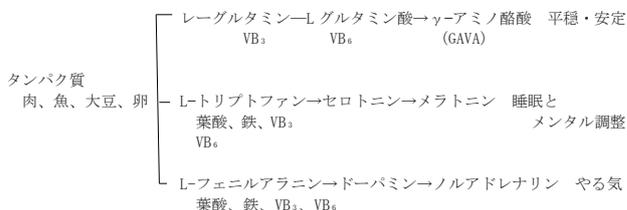
1992年 筑波大学医学専門学群卒業
1997年 筑波大学 附属病院レジデント修了
2002年 筑波大学大学院卒業
2003年 つくば双愛病院消化器内科
2008年 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター
2014年6月より現職

【専門医・指導医】

日本内科学会総合内科専門医／日本肝臓学会認定肝臓専門医／日本消化器病学会専門医／日本人間ドック学会人間ドック健診専門医・指導医／日本消化器がん検診学会総合認定医／日本抗加齢学会専門医／日本オーソモレキュラー医学会所属

- 日韓では、女性の自殺者の増加率が顕著
日本と韓国は、世界でも女性の自殺者の多い国として知られていますが、今年はコロナで夏以降30代以下の若い女性の自殺者が非常に増えています。
- レジリエンス (適応力) 低下の要因として栄養？
いろいろな先生方が、栄養の不足がうつを引き起こす「栄養型うつ」が存在するとの一般向け著書を出しています。医学論文より一般向け書が多いのは、そのほうが手取り早いし、医学会は「栄養」については判定が厳しいところがあるからです。
- 人間の体は、主に「タンパク質」でできている。心さえも・・・。

分子栄養学の基本知見



- 〈メンタル強化・ポイント1〉
• タンパク質不足では始まらない。
肉、魚、卵、必要なら消化酵素薬。大豆食品は単独ではなく、必ず動物性タンパク質と一緒に摂ることで消化が強くなります。
- タンパク質不足の人は何を食べているのか？
ごはん、パン、ケーキ、ジュース、麺類、パスタ、ピザなど糖質 (炭水化物) が食事の半分以上を占めているのが、日本の食文化の現状かと思っています。



清宮普美代会長

先日は、皆さんから素敵な動画や花束やケーキをありがとうございました。とても嬉しかったです。幸せのおすそ分けを、育成園のこどもたちと港区ひとり親の家庭へもしたいです。みんなでクリスマスケーキを贈りましょう!

海渡千佳 会員

忘年会やクリスマスパーティーに行ったつもりで、ニコニコします。

安原良昭 会員

ニコニコは大切なボランティアの活動原資です。皆さんにご協力して頂きたいのでニコニコします。

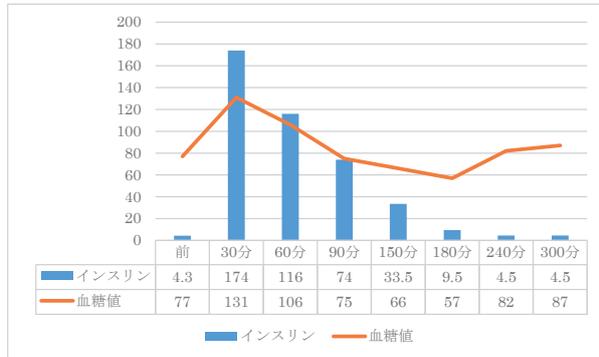
ここに合計 15,000円

・〈メンタル強化・ポイント2〉

糖質過多は「うつ」の始まり

キーワード「低血糖」「ビタミンB群の消費(ロス)」

- ・ごはん・ジュースなど甘くておいしいものを食べると血糖値は一旦上がりますが、インスリンが分泌されるので時間の経過でどんどん血糖値は下がります。



反応性低血糖症 (→昼食後の眠気もこれ!)

アドレナリン分泌

交感神経優位 (緊張モード)

→脳のエネルギー低下

→パニック障害・うつに繋がるケースも。

血糖の自己測定器：フリースタイル・リブレ

腕などにセンサーを貼り付けて非接触測定
amazonでも購入可

- ・〈症例〉うつ症状で大学を2年で中退した20歳男性
人間関係のストレスが多いほかに・・・

毎食及び寝る前のカルピス (ペットボトル1本) が一因

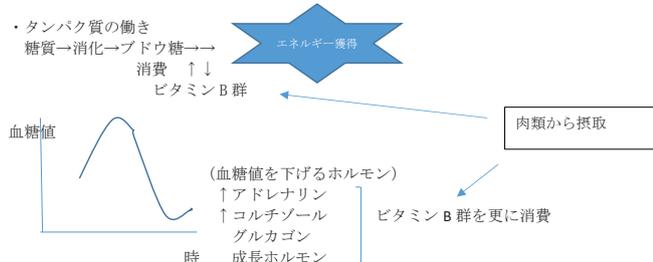
→就寝中の反応性低血糖で不眠→昼夜逆転

←ペットボトルカルピスの習慣を改めて

食生活習慣改善後、落ち着いてきて別の大学
を目指し再び受験勉強開始

糖質の摂らなさすぎで低血糖になる人もいる。

個人差もあり、無闇で過度な糖質制限も問題。



- ・ビタミンB群不足の症状 (エネルギー効率低下)

疲れやすい、集中力低下、イライラ、食べている割に疲れる

眠りが浅い (夢を見る、中途覚醒)、口内炎、肩こり
→メンタル低下につながりやすい。

- ・〈メンタル強化・ポイント3〉

鉄対策は国家的問題!

(圧倒的に有経世代の女性の問題)

[血液検査で測定されるもの]

血清鉄は鉄分のみ多寡の判断には役に立たない。

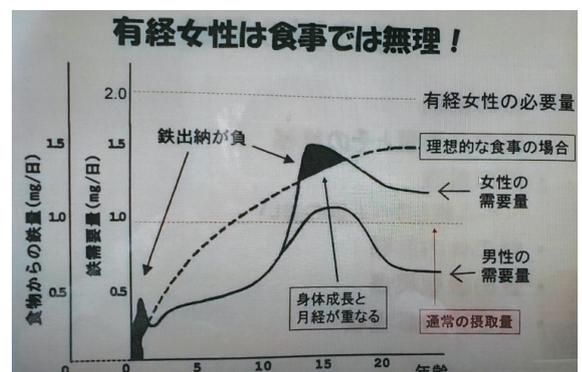
フェリチン (貯蔵鉄を示すたんぱく質) が重要

→30ng/ml未満では鉄投与の必要性大

日本人女性の年代別フェリチン値

フェリチン値(ng/ml)	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳
5未満	11.4	16.8	19.1
5-10	12.1	15.9	16.6
10-30	43.5	38.8	34.4
30-50	17.1	19.0	15.9
50-100	15.8	8.2	11.9
100以上	0	1.2	1.9

有経女性は食事では無理



↑母からもらう

さらに問題なのは、

鉄欠乏 → 貧血 … 鉄欠乏性貧血

鉄欠乏 → 貧血にならない …

潜在性鉄欠乏症 (実数多い)

(医師も気付けない現状!)

(貧血:ヘモグロビン(血色素量) < 12.0



- ・血液検査データから鉄不足を見破るチェックポイント
ヘモグロビンが13以上で貧血でなくても …MCV (平均赤血球容積) 値90未満

臨床上鉄不足が隠れていると疑った方がいい! (潜在性鉄欠乏症)

- ・鉄不足女性が訴えがちな症状

・寝起きが悪い、不眠

・めまい・立ちくらみ、疲れやすい・だるい

・動悸、息切れ (坂道、階段)

・皮膚(湿疹)、粘膜(口角、口唇、舌)、抜け毛多い

- 歯茎からの出血、歯の知覚過敏
- 頭痛、頭重感、耳鳴り
- 風邪をひきやすい (免疫力低下・感染症)

- 注意力・集中力(学習力)低下・居眠り
- 気が滅入る、うつ気味、不安(パニック)
- イライラ、衝動的、神経過敏、情緒不安定

- むくみ、あざが多い
- 爪変形、割れやすい
- 食欲不振(下痢や便秘)
- 肌荒れ、シミ・シワ
- 肩こり、腰痛、関節痛、冷え性
- のどが詰まる感じ
- 氷・鉛筆・土や砂を食べたがる
- ムズムズ脚症候群
- 胸など体幹部の痛み
- 不妊・月経異常(月経前症候群)

赤で囲ったメンタル症状

- これらの症状が複数あったら「鉄欠乏」の疑い → 血液検査を

血清鉄

UIBC (不飽和鉄結合能) 3点セット測定

フェリチン (貯蔵鉄)

フェリチンは少なくとも 30ng/ml 以上、出来れば 50ng/ml 以上に保ちたい!

- 「鉄摂取食品」
 - 赤身肉、レバー、ヘム鉄サプリメント
 - 貝類、卵、ほうれん草、小松菜、海苔・・・
 - 経口鉄剤 (市販 or 医者処方) : 亜鉛製剤を併用
 - 鉄玉子、鉄瓶
 - キレート鉄 (フェロケル)・・・1-2ヵ月程度の短期間
 - 注射製剤は緊急時以外使わない。(フェントン反応)

- 「鉄治療! その前に・・・」

過多月経の原因を取り除こう

- 子宮筋腫、子宮内膜症 (子宮腺筋腫症) などを **婦人科**で。
- 手術、ピルの使用、ミレーナなど・・・
胃のピロリ菌は除菌しておこう! (**消化器内科**)
- ピロリ感染 → 胃粘膜萎縮 → 胃酸分泌低下 → 鉄吸収低下
- ピロリ菌が直接鉄分を消費、炎症 → 微出血 → 鉄不足助長
- 胃カメラ必要、検査・治療完了まで 2~4 か月 (健康保険適応)

生理のある年代の女性は献血はお勧めしません(;-;)

- 「産後うつ」

タンパク質や鉄分などメンタル安定に欠かせない栄養素を胎児に大幅に譲った結果として起きる典型的な「栄養型うつ」



妊娠中からの栄養管理が極めて重要!

しかし、現時点において、産科医や助産師の認識不十分

- 〈メンタル強化・ポイント4〉

ビタミンDに注目せよ!

- 骨を丈夫にする栄養素として昔から知られているが、近年更なる機能性を有していることが判明。根元に紫外線を嫌う日本人はほとんどがビタミンD不足!

- メンタルへの影響

- うつ病、統合失調症、自閉症患者は有意にビタミンD血中濃度が低い、という報告。

- 北欧諸国や東北地方(日本海側)における「冬季うつ」の存在。

- ビタミンDは腸粘膜を健全にするため、不足すると栄養吸収に偏りが出やすい。

- 今年 of 自殺者増加の一因として、外出自粛で日を浴びなくなったことが挙げられている。

- ビタミンDの原料はコレステロール。無闇なコレステロール対策は要注意!

- 〈ビタミンDその他の効用〉

- 妊娠率向上(男女ともに)

- 生活習慣病(高血圧・脳卒中・認知症) 予防

- がん抑制作用(皮膚がん以外で抑制的効果)

- 抗アレルギー効果(花粉症が治る人も・・・)

- ☆ 抗ウイルス効果(コロナ重症化予防についても報告)

- 〈ビタミンDを増やす〉

- 過剰な日焼け回避の風潮×・・・1日20分の日光浴(顔は避けて)

- 食材: 魚類とキノコ類

- イワシ、しらす干し、じゃこ、鮭、イクラ・筋子、キクラゲ、干しシイタケ

- サプリメント

- 「一般用」と「医療用」: 質・量ともに「医療用」が優勢。

- (骨粗鬆症治療薬としての活性型ビタミンD製剤はビタミンD補充には不適)

- メンタルを守るために・・・(まとめ)

- ① 普段からタンパク質を食べよう。

- ② 糖質過多には要注意!

- ③ 特に女性は鉄不足を回避しよう!

- ④ 「ビタミンD」の重要性を知ろう!

精神科・心療内科の先生方が、必ずしも栄養医学に詳しいわけではないのが現状。

むしろ否定的な場合もある。

ご清聴ありがとうございました。

(要約文責 宮下)

例会報告 第796回 2020年12月14日(月)
オンライン例会

出席率 53.57% 接続会員数30名+メンバー0名
(正会員61名-休会5名)

❖ 開始 (海渡千佳会員組織委員長)

皆様 オンライン例会を開催させていただきます。

例会の様子を記録用に録画させていただきますので、予め個人情報の許諾をお願い致します。



❖ 開会点鐘 (清宮普美代会長)

皆さんこんにちは!

12月14日、本当はハイブリッドも考えていましたが、残念ながらこういう状況なのでオンラインで開催としました。本日は2020年の最後の例会になりますので、例会のあとに年次総会となります。皆様参加をよろしくお祈りします。

それでは第796回の例会を開始します。



❖ ローターソング

「手に手つないで」「世界をつなぐロータリー」

❖ ゲスト発表 (安原良昭SAA委員長)

オンライン例会によくぞおいで下さいました。

本日のゲストは、

- 中央大学ローターアクト 副会長 鶴岡舜也 様
 - 同 専門能力開発委員長 中谷悠斗 様
 - 米山留学生 ナタリー・パスカル 様
- の3名です。



❖ 12月のハッピーバースデー

西村美寿穂会員 (13日生れ)

小堀彰会員 (14日生れ)

田中結加会員 (15日生れ)

(小堀会員挨拶)

おかげさまで56歳になりました。この年まで大きな病気もなくなんとか来れたのは本当にありがたく思っています。しばらくご無沙汰していましたが、会長からお誘いもあり、なんとか今年は出席したいと思っています。



❖ 米山奨学金お渡し (バーチャル交付、米山留学生 ナタリー・パスカル様)

(米山留学生 ナタリー様挨拶)

本当に卒論が大変で、昨日は最後の章(チャプター)を書きましたから、今は始めの部分と結論だけが残っています。あと少し頑張ります。



❖ 中央大学ローターアクト報告

(中央大学ローターアクト 副会長 鶴岡舜也様)

今年度は東京中央新RCの皆様から沢山のご支援をいただき、コロナで制限のあるなか沢山の活動ができたことをお礼申し上げます。

(同 専門能力開発委員長 中谷悠斗様)

この6月まで会長を務めておりました。クラウドファンディングが達成できたことが非常に大きな成果かなと思っています。ロータリアンの皆様にも、これに支援を沢山いただき達成できたと感謝しております。

コロナ禍で海外へ出での活動は難しいので、新しい活動方法を会員らで考えております。今はその動向を共有させていただければいいかなと思っています。今考えているのは、SDGsについて何か取組みをすすめていけたらと思っています。具体的に決まりましたら又皆様と共有させていただく所存です。今後共中央大学ローターアクトをよろしくお願い致します。



- | | |
|-----------|--|
| 清宮 普美 代会長 | 2020年の例会も本日が最後。クリスマス夜間例会ができなくて、残念ですが、皆様 年末年始 楽しくお過ごしくださいませ。また来年、笑顔でお会いしましょう! |
| 高橋 肇 幹事 | 今年最後の例会になりました。師走でなにかとバタバタしておりますが、また来年も元気でパワフルな東京中央新RCを願ってニコニコします。 |
| 福元智子 直前会長 | いつもと違う師走ですね。行動範囲は狭まりましたが、世界観は広がったように思います。コロナの原因の一つとされる環境問題にも何かアクションしていきたいです。アクトもSDGsに強い関心を寄せています。みんなで何かやりましょう! |
| 石川 和子 会員 | 皆様、今年最後の例会ですね。大変な状況下ですが、良いお年をお迎えくださいませ。 |
| 大盛 敬子 会員 | 本年も会長はじめ会員の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。ニコニコします。どうぞ、お身体大切にお過ごしくださいませ。 |
| 西村美寿穂 会員 | 12月はお誕生日月、ロータリーで素敵な先輩方とお会いするたびに、歳を重ねていく楽しみを感じるようになりました。今年も無事に誕生日を迎えられましたのでニコニコさせていただきます。 |
| 安原 良昭 会員 | 先日ニコニコ呼びかけをしたところ少し増えたのでニコニコします。 |

ここに合計 22,000円

📌 幹事報告 (高橋肇幹事)

- 今回「ロータリーの友」と一緒に福原ガバナーからのプレゼントのエコバックを皆様に郵送していると思いますので、確認してお使いください。
- 来年1月18日の新年第1回例会を対面で設定しましたが、今東京都の警戒レベルが最高なのと12月18日まで飲食店の時短営業要請も出ているので、一応12月18日以降に東京都の方針が出てから臨時理事会で対面かZoomか決めたいと思います。



今後の例会をオンラインにするか対面かまだ見えていませんが、これからしっかり見極めていきたいと思います。

来期の課題として、委員会を活性化し、テーマの優先順位を決めて理事会へ持って行って反映させる方向が必要と考えています。又、例会に参加していない会員がかなりいるので、これをどうもっていくかも課題です。現在各委員会の委員長が理事になっているのですが、活性化のために現在の各委員長を担当理事とし、副委員長を委員長にして運営することで委員会を活性化して理事会に反映できるようにしたいと考えています。コロナの現状が混沌としている今、ロータリーをやっていくべきなのかその意義を皆で考えるきっかけになる1年にしたいと思います。

来期の奉仕プロジェクトとして何をするかまだ言える状態ではありませんが、来年2月のクラブ協議会で会長エレクトとして発信したいので、皆さん一緒に考えていただければと思っています。

📌 奉仕プロジェクト報告 (清宮普美代会長)

- 12月23日に山下ハル様と共同で港区のひとり親家庭800世帯に美味しいクリスマスケーキのプレゼントを届けるプロジェクトを予定しています。予算は20万円で、有志寄付10万円に当クラブの奉仕予算から10万円を出す予定です。
- 育成園の子どもたちにもいちごのクリスマスケーキ大9個、カップ20個を届ける予定です。予算は、88,000円の予定です。

📌 会長ノミニー選出 (清宮普美代会長推薦)

- 会長エレクトの次の年度に会長になる会長ノミニーとして、私の推薦でいいのか分かりませんが、山下会員を推薦したいと思います。会長会の意思ですが、私の意思でもあります。バランス感覚・知見・実績上も進取の方でピッタリじゃないかと思っています。(参加会員から異議なく承認)

• (山下江会長ノミニー挨拶)

富田会長エレクトから突然電話がありびっくりしました。私はロータリー歴22、3年になりますが、当クラブには昨年5月に入会したばかりで、まだ会員全員の顔、名前も覚えられない状態です。

今は東京と広島を行ったり来たりして仕事をしていますが、うちの事務所は私がいなくても廻りそうだし、わいわい集ってやるこういうことが好きだということがあり、「ロータリーにノーはない」という伝統でやってきているので、裸の王様にならないように皆さんの支えをうけながらやっていきたいと思っています。

富田会長エレクトのようなすごい発言は、1年後の私にもできるかなと思いますが、とにかく楽しいクラブにしていきたいです。

もう少し例会参加者を増やして出席率を上げていきたいですね。広島北ロータリーでは「出席命」でやってきました。

みなさんどうぞよろしくお願ひいたします。

(要約文責 宮下)

📌 【グループセッション約10分】

📌 閉会点鐘 (清宮普美代会長)

それでは第796回例会を終了します。



【クラブ年次総会】13:00～14:30

📌 2019年度決算報告及び2020年度予算承認

(各資料は、令和2年12月14日午前11時40分事務局から会員宛にメール添付送信されています。)

📌 富田洋平会長エレクト挨拶

現在仕事で沖縄、那覇市にきています。

簡単に話すと21年度会長として、幹事は石原忠始会員にお願いしましたので、よろしくお願ひ致します。

石原会員は20周年行事委員長でしたが、別の人に交代してもらうことで内諾いただきました。

クラブ週報
編集担当

宮下文夫・小堀 彰・山田 桂子
白坂 亜紀・須永 珠代・川口 恵
池内 純人・諏訪 智美