



Kainan East Rotary

DISTRICT 264

CLUB WEEKLY BULLETIN

事務所 海南市日方1294 海南商工会議所内 TEL (07348) 3-0800

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣才1例会のみ 18時30分 於海南商工会議所 4F

会長 岸 義朗 幹事 上南雅延 会報委員会 ©宇恵 ○喜田・田村・中村(雅)・向井

才472回 例会 昭和60年3月11日(月) 午後12時30分 於 海南商工会議所

1. 開 会 点 鐘 岸 義朗会長

2. ロータリーソング 「我等の生業」

3. ビジター紹介 海南R.C. 玉置勇様、小松照雄様
和歌山東南R.C. 釜中甫千様4. 出席率の報告 会員総数 63名 出席者数 48名 出席率 76.19%
前回修正出席率 84.13%

5. 会長スピーチ

皆さんこんにちは、ビジターの釜中さん、玉置さん、小松さんようこそおこし下さいました。先週上南幹事と、中道さんのお見舞に行ってまいりましたところ経過はたいへんよろしくまもなく全快して元気なお姿を例会で見られる事と思いますので報告申し上げます。

先般姉妹提携クラブの江東クラブに10周年記念式典へのご参加を要請いたしておりましたところ本日7名の出席の返事が来ております。国際委員の皆様始め会員の皆様にご相手をお願いする事になると思っておりますのでよろしくお願い致します。

又本日次期ガバナーの月山さんからはがきが来ております。国際協議会に参加されて色々な研修を受けておられる事でございます。次期の国際ロータリーのテーマは、「貴方は鍵です」と言う事だそうです。ガバナー事務所から264地区特集号南大阪新聞が来ておりますので、ご希望の方ご覧になって頂きたいと思っております。

6. 幹事報告

会場変更 有田南R.C. 3月26日(火) 12:30 御坊火力建設所

理事会のご案内 3月13日 7:00 木村屋

当クラブの例会変更 3月28日 時計台の除幕式ゲートボール大会を体育館で行いますので3月25日の例会を変更致します。又5月13日の例会は10周年の為5月10日に変更致します。

7. 会員卓話 岡田雅晶君

今日はコレステロールについてお話しさせていただきます。コレステロールと言うと一般に成人病の敵と言われておりますが私たちの身体にとって非常に大事な脂

Discover a New World of Service**見つけよう 奉仕の新生面**

肪であり、なくてはならない物質であります。私たちの身体は沢山の細胞から出来ており、その細胞の膜を形成する為には、かかせない物質であり、又男性ホルモンとか女性ホルモンなどの原料でもあり、肝臓で分解され小腸では脂肪を吸収するのに役に立つ物質であります。ではコレステロールはどう言う風に作られるかと言うと、食物をとりましたら腸から吸収され血液のコレステロールになります。特にコレステロールの多い食物、卵、バター、レバーなどがありますが又肝臓でもコレステロールが作られます。普通肝臓で2、食物から取るのが1、の割合で作られているのですが、コレステロールの多い食物を取りますと肝臓の方で作られる割合が調節され、バランスのとれる様になっているわけです。

正常なコレステロールの量は、血液 100cc につきまして 150mg から 200mg で、コレステロールの多い食物を食べ過ぎますと、肝臓の方で処理が出来ず、高コレステロール症と言うのになります。又他に家族性におこって来るものもあります。これを家族性高コレステロール症と言います。コレステロールを多く取り過ぎ血中に 300mg 以上になって来ますと内膜にコレステロールがたまり血液の流れが悪くなり動脈硬化が起り易くなります。動脈硬化は、脳の動脈に起こると脳梗塞、冠動脈では心筋梗塞などの病気になります。

コレステロールは、脂肪ですので水に溶けませんので、血液の中にある時はたんぱくにくっついて流れているわけですがそれをリポたんぱくと言います。最近リポたんぱくについて調べてみますと比重の低いリポたんぱく(LDL)、高いリポたんぱく(HDL)があると言う事がわかって来ました。LDLは血管を狭め血管に沈着する様に作用し、HDLは沈着をふせぎ肝臓に送るコレステロールであります。

HDLを多くする為には、運動がよく、アルコールも適量の場合良いそうです。LDLの多い人は、肥満とか甘い物やたばこが悪いそうです。又コレステロールが低い人も脳出血やガンになり易いそうです。

コレステロールは高過ぎても低く過ぎても、色々な病気にかかり易くなります。皆さんも、自分に合った運動をし、質、量ともバランスのとれた食事をし、アルコールは、飲み過ぎの方が多様ですが適量でストレスも解消し、健康で長生きして頂きたいと思えます。

ニコニコ・米山・BOX

- 橋本憲紹君 弘法大師の法要に沢山の方、お参り頂きました
辻 秀輝君 私は和医大出身ですが、京都大学で念願の勉強させて頂きました
柳川和一郎君 テニスの役員でワールドシリーズに参加しました
倉橋利幸君 春の選抜に智弁が出場しますので
藪根敏夫君 私も倉橋君と同様です

次回例会案内 昭和60年3月18日(月)PM12:30 於 海南商工会議所
ゲスト卓話 海南市企画専門員 小橋英世氏