



山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2016-2017

事務所 〒409-3812
山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク(株) カルク内)
TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>
FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net

Weekly Report

会 長	石原 満彦	副会長	田中 雅貴
幹 事	竹野 満	副幹事	田中 雅承
会 計	小池 章治	会 報	田中 雅承

2016~2017 RI 会長 ジョンF.ジャーム
第2620地区 ガバナー 生子 哲男
【例会日】毎週金曜日 12:30~13:30
【例会場】(株)カルク (055-273-5344)

2016年 10月 28日 第1743回例会

本日のプログラム フリートーク

会長挨拶

「オートファジーを活用して

高血圧を改善する」

会長 石原 満彦

皆さんこんにちは。前回の例会の時にノーベル生理学賞・医学賞に大隈良典・東京工業大学名誉教授が決まったというお話をしました。

その中で「オートファジー(自食作用)」の仕組みを突き止めたというようなお話をしたと思うのですが、今日はこの「オートファジー(自食作用)を活用して高血圧を改善する」というテーマでお話ししたいと思います。

人間の体には実に不思議な力が備わっています。カロリーが不足するとその分を身体にある、余っていて不要なもの、例えば脂肪や過剰なブドウ糖などいわゆる「生活ごみ」を優先的に分解するという機能があるのです。これを「オートファジー」といい、日本語では「自食作用」といいます。ギリシャ語で「Auto」は「自ら」、「phagy」は「食べる」という意味です。

オートファジーを例えるなら、何もなところから小さな掃除機のようなものが現れ、古くなった細胞や細菌を取り除いて細胞の中を掃

除するといったイメージなのですが、加えて集めたゴミからタンパク質を生成したりもします。通常、成人男性は1日に約200gのたんぱく質を必要としますが、食べ物から摂取する量は70g程度しかありません。この差130gはオートファジーで補っているのです。

オートファジーは平常時でもこのような働きをしているのですが、掃除力に関してはその力をさらに発揮する状況があります。それは「餓えた」時、いわゆる飢餓状態です。飢餓状態になると、オートファジーはエネルギーやアミノ酸を確保するために活発になります。

活発化したオートファジーは血中や動脈の壁に染み込んだ脂肪分や老廃物、その他体内に異常発生して害になる血糖、中性脂肪、コレステロール、重金属などの余計なものを平常時より強力に一掃してくれるのです。

このオートファジー作用を利用して、高血圧を初めとする生活習慣病の改善につなげることが出来ます。意図的にオートファジーを機能させる方法・・・それが「断食」なのです。

「オートファジーを活用して細胞内を掃除し、血中や動脈の壁に染み込んだ脂肪分などからタンパク質を合成する」

このオートファジーを意図的に行うのが「断食」ですが、実際に断食をおこなうとどのような変化によって高血圧が改善されるのかを、以

下に説明します。

1. 断食により空腹に慣れ、量が少ない食事でも我慢できるようになる
2. オートファジー作用で血管壁に染み込んだ脂肪分やプラークが分解され、血管の弾力が蘇ってくる。
3. デトックス効果で体内の有害物質等が排泄され、細胞が若返る。
4. 血管の弾力が増すことで血流が良くなり血圧が下がる。
5. 断食で摂取カロリーも減るので体重は減少して、それに比例して血圧もさらに下がる。
6. 体重減少に伴いメタボなど生活習慣病も改善される。

と、まさにいいことづくめの断食ですが、断食は実は非常に危険が伴うのです。素人が中途半端な知識で行なうと取り返しのつかない事態になることもありますので、もし皆さんの中で試してみたいという方がいましたら、ぜひ専門家の指導を受けながら行って頂きたいと思えます。

幹事報告

幹事 竹野 満

1. 本日は例会卓話の時間を利用して「絵画展作品」の最終審査を行いますので、青少年奉仕委員長の指示に従ってご協力をお願い致します。
2. 前回、例会後に社会奉仕委員会の「地域環境美化運動」啓蒙看板のお披露目を致しました。現地までご足労を頂き、有難うございました。
3. 10月17日(月)に行われました第2回会長・幹事会の報告を、石原会長よりお願い致します。
4. 例会変更のお知らせ

☆荏崎ロータリークラブ☆

10月21日(金)の例会は「甘利山看板付け作業例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午前10時

会 場：「ホテル舟山」(集合会場)

10月28日(金)の例会は「甘利山環境保全活動例会」の為 時間・会場の変更

点 鐘：午前7時

会 場：「ホテル舟山」(集合会場)

☆甲府シティロータリークラブ☆

10月26日(水)の例会は「東日本大震災福島県被災者交流会例会」の為 日時・会場の変更

日 程：10月30日(日)

点 鐘：午前11時30分

会 場：「かいてらす」

(県地場産業センター)

(甲府市東光寺3-13-25)

☆甲府南ロータリークラブ☆

11月8日(火)の例会は「職場訪問例会」の為 会場の変更

点 鐘：午後12時30分

(食事・点鐘)

会 場：「山梨文化会館」見学

前回の例会記録

第1742回 出席報告

会員数	免除	出席者	欠席者	出席率	メイクアップ	前回の修正出席率
11名	0名	8名	3名	70%	3名	100%

届出欠席者 遠藤 一郎君 田中 雅貴君
林 美喜枝君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 樋貝 浩久君 竹野 満君
田中 雅貴君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコ BOX

- 稲刈りの時期ですね。 竹野 満
- ふるさと絵画展の最終審査にご協力を…。 田中 雅承

次回のプログラム 11月4日(金)

会員卓話 樋貝 浩久会員