

2024~2025 年度クラブ運営方針  
「生み出そう感謝される喜びを」

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ

# 東京昭島中央ロータリークラブ

TOKYO AKISHIMA-CHUO ROTARY CLUB



2024 年 (令和 6 年) 11 月 20 日 (水)  
第 1651 回例会報告

事務局 〒196-0034 東京都昭島市玉川町 3-10-1 ヒルパークハイツ 1F TEL 042-544-1001 FAX 042-544-1002

## ●本日の司会

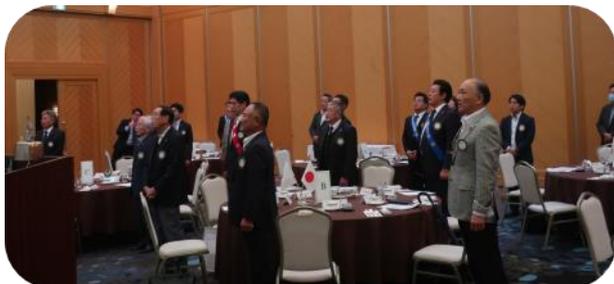
(佐々木 稔郎 SAA)



## ●開会点鐘

(田畑 勝久会長)

## ●ロータリーソング「それでこそロータリー」斉唱



## ●本日のお客様



元朝日新聞編集委員/医療ジャーナリスト  
田辺 功様

## ●会務報告

(田畑 勝久会長)



皆様こんばんは。まず初めにご報告です。本日、指名委員会を開催いたしました。本日の卓話の内容ですが、私も実は糖尿病なのでとても興味があります。後程、よろしくお願いたします。

## ●幹事報告

(岡野 和弘幹事)



11 月 11 日 (月) 15:00 より「国際ロータリー第 2750 地区 2024-25 年度クラブ代表者会議」がホテル雅叙園東京にて開催され、椎名会員及び神野会員が参加しました。



※地区より前年度 (2023-24 年度) の功績に対して、表彰を受けました。

11 月 11 日 (月) 18:00 より羽村駅東口「オリンズ」にて親睦委員会炉辺が開催されました。主にクリスマス例会についての報告・協議が行われました。

11 月 15 日 (金) 18:30 より立川駅南口「鯨肴なりたや」にて開催されました。主に 12 月 22 日 (日) に予定されている青少年野球大会についての報告・協議が行われました。

※合同例会のお知らせです。

2 月 17 日 (月) 18:00 より合同例会が吉祥寺エクセルホテル東急で実施されることとなりました。ホストクラブは武蔵国分寺ロータリークラブで、その他参加クラブは小金井 RC と国立白うめ RC で 4 クラブ合同例会となります。なお、振替休会日につきましては後日お知らせ致します。

昨年も行われました昭島 RC、国立白うめ RC、福生 RC と当クラブの 4 クラブ合同例会の日程につき、概況書の例会プログラムでは 5 月 19 日（月）で 5 月 21 日（水）は振替休会としておりましたが、振替休会日としていた 5 月 21 日（水）に変更になりました。

後日概況書の例会プログラムの修正版を配布いたします。

地区より各クラブ宛に本年 9 月の能登半島豪雨災害の支援金の取り纏めのお願がありましたので、当クラブでも本日の例会から 12 月 11 日の例会まで受付に募金箱を設置します。会員の皆様のご協力をよろしくお願い致します。

東京六本木ロータリークラブ創立 20 周年記念例会のご案内が届いております。日時は 2025 年 1 月 27 日（月）15:00 からで、会場は六本木にありますグランドハイアット東京です。次週例会にて同クラブより今年度会長エレクトがメイクでご案内にいらっしゃいますので、詳細はそのときにご説明いたします。

※昭島市からのお知らせです。

昭島市より、11 月 24 日（日）10:00~15:30 FOSTER ホール（昭島市民会館）・公民館にて当クラブも協賛している「青少年フェスティバル」開催のご案内が届いております。

昭島市より 12 月 8 日（日）に「社会を明るくする運動」の啓発活動の一環として昭島市公民館小ホールにて第一部 13 時より昭島市中学生作文コンテスト表彰式、第二部 14:00 より映画上映会開催のご案内が届いております。詳細につきましては事務局までお問い合わせください。

11 月 19 日（火）19:00 より昭和館にて第 114 回昭島六団体連絡協議会が開催され、田畑会長と幹事の岡野が参加しました。協議会では六団体との親睦を深めました。

## ●卓話「健康長寿をめざしましょう」

元朝日新聞編集委員・医療ジャーナリスト田辺 功様

### 講師紹介（中野 勝夫会員）

皆様、こんばんは。本日の卓話講師は、元朝日新聞編集委員、医療ジャーナリストの田辺功様でございます。田辺先生は、1968 年に東京大学工学部航空学科を卒業されました。そして、入社した会社は朝日新聞です。今日は「健康長寿を目指しましょう」というテーマでお話をいただきます。何冊か本もお書きになっていらっしゃるのですが、今日は「お医者様も知らない治療法を教えます」という本を何冊か置いております。それでは、先生、よろしくお願い致します。

### 卓話



私、今紹介いただきました医療ジャーナリストというのを名乗っております田辺と申します。朝日新聞で 40 年間記者をしておりまして、1968 年にリタイアいたしまして、それからはフリーの記者としていろいろなことをやらせていただいています。私は横浜の生

まれで、富山育ちです。これは戦争の影響で、空襲の影響で富山へ疎開したためです。親の親が富山出身だったので、富山へ行ったのですが、お母さんがしょっちゅう空襲の話をして、「戦争っていうのはほんとにやだね」と言っておりました。そういう中で育てられて、実は大学では宇宙を目指して勉強しようと思っていたのですが、当時 50 人のクラスの中で宇宙コースは 8 人までだったんですね。8 人以内に入らないといけないという状況がありました。それで、航空の分野で頑張ろうかというふうには考えましたが、1968 年当時の航空は軍用機と重なり合っている部分がありました。本当はそういう分野ですべきかなと思いつつながら、戦争に加担するような仕事は嫌だなと感じていました。今、ウクライナの状況がひどいですが、ああいうのを見ていると、本当に戦争はなくしてほしいと強く願っています。

そういう感じで、行くところがあまりないなと思っている時に、高等学校の時に新聞部長をやっていたことを思い出しました。学校新聞を作っていたので、たまたま新聞社の入社試験で学部を問わないというのがありました。それで、「この新聞がいいな」と思って入ったのがきっかけです。そのときに、工学部の出身なので、科学的なコースを担当すべきだと思い、科学分野を目指しました。科学分野でいろいろなことを経験しましたが、園芸や育児もやりました。しかし、科学分野で一番多かったのは医療、医学でした。ついついそういう道に引き込まれ、一生懸命やっているうちに 40 年も経ってしまったというのが実情です。

今日は「健康長寿を目指しましょう」というタイトルにいたしました。今、いろんなことが話題ですが、身近な話で言えば、やはり一番関心が強いのは健康をどうやって保つかということだと思います。私は 40 年間そういう業務でやってきましたので、いろんな先生方と秘密の会話をしたり、治療を見たりしながら、いろんなことを教えられ、考えさせられました。そういうことを今日はお話したいと思います。

ここにスライドを用意しましたが、2 番目に「健康を自衛するにはどうしたらいいか」というテーマがあります。医師やメディアは参考程度にするべきで、お医者さんの言うことや新聞、雑誌に書いてあることは参考にしてもいいですが、信じ込んではいけません。家族の勧めは拒否することが大切です。これは厳しいですが、家族は善意で言っていることが多いですが、実際にはお医者さんやメディアの受け売りであることが多いです。ですから、そういうことを避けた方がいいということです。

健康不安から卒業することも重要です。日本人は世界中の国の中で健康不安が多い国です。長寿になっている国で病気の心配をしている一方で、50 年生きるのがやっとなという国では健康のことを気にしている人はあまりいません。健康不安を持っていることが日本人にとって非常に強いことです。胃がんと聞くと、不安になり、「これで死んでしまうのではないかと感じる方が多いものです。しかし、こうした不安から脱却することが大切です。そして最後に、楽しいことややりたいことを最優先に考えるべきです。実はこれが、健康長寿を目指すための答えと言えます。

時間もありませんので、次のお話に進みたいと思います。ここでは「日本人が陥る健康不安の正体」というテーマを取り上げます。これは精神科医の和田秀樹さんと医師の與良武志さんの対談を基にした内容です。日本人は健康不安を抱える人が非常に多いと言われていました。元気に過ごしているにもかかわらず、「もし倒れたらどうしよう」と常に心配する方が少なくありません。この記事でも、こ

うした健康不安から脱却する必要性を訴えています。さらに、総患者数の約 49%、つまり半数近くが、高血圧、糖尿病、そしてコレステロールに関連する疾患のいずれかにかかっているというデータがあります。これだけでも、日本人の健康における大きな課題が見えてきます。

ここで参考になる本をいくつかご紹介します。松本先生の著書『高血圧はほっとくのが一番』では、高血圧が健康に及ぼす影響について新たな視点を提供しています。また、岡本先生は「元気な高齢者は高血圧であるべき」と主張し、和田先生は「血圧が 200 でも問題ない場合がある」と述べています。これらの見解は、従来の「血圧を下げるべき」という考え方に一石を投じています。

血圧が高くなる理由についても考えてみましょう。血管が高齢化によって硬くなると、血液を流すために心臓がより強い圧力を必要とします。これは人体が自然に対応している結果であり、必ずしも問題とは限りません。かつては「年齢+90」が正常血圧の目安と言われていましたが、現在の基準とは異なります。戦前、日本人の死因として脳出血が多かったのは、食生活が原因で血管壁が弱かったためです。しかし、現代では栄養状態が改善し、脳出血の発生率は大幅に減少しました。その結果、脳卒中の主因は脳梗塞となり、血圧に対する考え方も変わりつつあります。要するに、時代や環境によって健康管理の在り方は変化します。現在の健康情報を鵜呑みにするのではなく、自分の体に合った方法を模索することが重要です。

次に糖尿病についてお話しします。日本では、全体の約 10%の方が糖尿病に罹患しています。この病気では、血糖値を下げる薬（血糖降下剤）が処方されるのが一般的です。しかし、「主食を抜けば糖尿病は良くなる」という本を著した釜田豊秋先生（元教諭）のように、糖質制限が有効だと主張する専門家もいます。この本は 2005 年に発行され、私も紹介しようとしたのですが、学会の反発もあり、新聞に掲載されるまで 2 年を要しました。当時、糖質制限は反対意見が多く、今でも議論が続いています。一方で、糖質制限で回復したという報告も少なくありません。糖尿病の治療食では、炭水化物（糖質）が全体の 30%程度含まれる食事が推奨されていますが、この方法で糖尿病が改善する人は少なく、むしろ悪化するケースが多いです。糖質を制限すれば食後血糖値の上昇を抑えられ、薬の必要性も減る可能性があります。この考え方を広く受け入れるには課題が残っています。

続いて、高脂血症（コレステロールの問題）です。患者は全体の 7%を占めます。日本ではコレステロール値が 220 以上を高脂血症とし、薬が処方されます。しかし、データによると、220~280 のコレステロール値の人が最も長生きする傾向があります。特に女性では、これらの値が健康に問題をもたらすことはほとんどありません。諸外国では、このような数値に対して薬を用いることは少なく、日本特有の現象といえます。

さらに、日本の薬の多さについて指摘した本「薬剤列島」もあります。著者の中野二郎先生（米国での経験を持つ医師）は、アメリカでは薬の処方 は 3 種類以内に抑えることが一般的で、副作用のリスクを最小限にするためです。一方で、日本では多くの患者に 10 種類以上の薬が処方されており、中野先生も驚いています。

最後に、高齢者の寿命を左右する要因について。アメリカの調査によると、寿命への影響の約 50%は生活習慣、20%は人的環境（家族や友人との関係）が占め、医療の影響は 10%程度にすぎません。健康を維持するには、生活習慣や環境を整えることが何よりも重要だということがわかります。

## 医療の課題と提案

日本の医療制度について、いくつかの重要な指摘があります。

### ※質を問わない医療制度

医療の質よりも経済的利益が優先されることがあります。例えば、治療が下手な医師や無駄な医療が病院にとって収益になるケースがあります。一方、効率的で早期退院を実現する医師や病院は収益面で不利です。

### ※治療への関心の薄さ

医療制度では、病気を早く治すよりも、長期治療が経済的に有利な仕組みが存在します。これが医療の質を損ね、患者に不利益をもたらす場合があります。

### ※ストレスが病気の主因

日本人の病気の 8 割は自律神経の緊張やストレスに起因すると指摘されています。働きすぎや生活習慣の影響が大きい一方で、根本原因ではなく症状に対する薬が多く処方されているのが問題です。

### ※認知症の予防と原因

認知症の多くは脳を使わなくなることが原因とされています。脳を活性化するために、音楽、ゲーム、人との交流などが有効です。アルツハイマー病の薬についても疑問が投げかけられています。

### ※健康を保つために

#### 生活習慣を見直す

→適度な運動やバランスの良い食事を心がける。

#### 人とのつながりを重視

→交流を通じて脳や心を活性化させる。

医療の知識を学ぶ：必要以上に医師の指示に頼らず、自分の健康を主体的に管理する。

最後に、健康の維持は自分自身の努力次第です。免疫力や生活習慣、そして人間関係を整えることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。皆さんがこれからも元気で過ごし、将来またお会いできることを楽しみにしています。

## 謝辞（岩本 勝宏会長エレクト）

本日はとてもためになるお話、ありがとうございました。やはり自分の健康ってというのは、自分で考えて、あまりストレス溜めないようにして生きてくのが 1 番なんです。私、あまり人付き合い好きじゃありませんけど、人付き合いを大切にしてこれからも生きていこうと思います。



## ●ニコニコ BOX

(相羽 吉春親睦委員)



◎篠原 准様 (東京井の頭ロータリークラブ)  
昭島中央 RC にニコニコします。

◎田畑会長  
株式会社ココノッツ 医療ジャーナリスト田辺功様 卓  
話ありがとうございました。

・岡野幹事  
田辺様、本日はためになるお話ありがとうございました。

・小山会員  
ニコニコします。

## ●出席報告

(神野 次郎出席委員)



会員数	54名
出席義務会員	53名
本日の出席	35名

## ●委員会報告

### 指田 裕士 駅伝部助監督



駅伝部の活動報告をさせていただきます。明日午後5時より、駅伝の本コースで練習、走行会を予定しています。その後、6時から翠鳳楼にて決起大会を行いたいと思います。現在、ランナーに選ばれている方も一懸命練習をして盛り上がっています。

明日、参加が可能な方がいらっしゃいましたら、お声掛けください。

### 菅野 晋央 創立35周年パンフレット・記録委員長



先週のパナー公式訪問例会の際に、35周年の記念誌を皆様にお配りさせていただきました。無事、予算内に収めることが出来ましたので、追加で必要な方がいらっしゃいましたら、お渡しさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## ●次週例会予定

(重森 元樹プログラム委員長)



11月27日(水)  
卓話  
「ロータリー青少年交換留学に  
ついて」  
須田宏樹会員・西優希会員

## ●閉会点鐘

(田畑 勝久会長)

