



よいことのために手を取りあおう

週報第17号令和7年12月11日発行



「パリ・オペラ座」

横浜鶴見北ロータリークラブ

【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号

TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822

Email ytncclub@gmail.com

HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>

【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜グレイスホテル

会長／祝康一 副会長／渡辺直昭 幹事／小笠原憲介

第2465回例会 令和7年12月4日

齐唱 「君が代」

「横浜鶴見北ロータリークラブの歌」

ゲスト 横浜ベイロータリークラブ

佐藤 恵美 様

ビジター 横浜南ロータリークラブ

宮田 彰久 様

奨学生 チン ジャンラムさん

会長報告

先週は金曜日に日帰り九州。土日は岩手、宮城、花巻で感じたことは地方の都市は地域の活性化の為に色々工夫を凝らしていることです。まず九州自動車道のサービスエリアも品揃えが福岡空港にない珍しい土産物があり、思わず沢山の買物をしてしまいました。今まで福岡に行った時はあまり個性のない一般的なお土産ばかりだったのでが地域のこだわりの品々が揃っていました。ふるさと創生の努力を継続しているのを感じました。

土曜日、日曜日は東北の盛岡から花巻へ一泊二日で回ってきました。盛岡では熊の出没により街が夜になると閑散としているのが残念でした。市街地まで出没していては仕方ないですね。そこから宮城に向かい、花巻では観光の一環として昭和の時代の小学校を保存してそこを昭和のメモリアルパークとしていました。

駄菓子屋、居酒屋など。そして一番面白かったのは昭和29年私が生まれた年の物価の比較表が有りました。卵が今とあまり変わらず、十円公務員の給料 7,000円。なんと国會議員の給料は80,000円、その差に驚きました。

昭和の映画のポスターなどを見ながら盛り上がり、気がついたら2時間近く経っていました、帰りに孫たちのお土産に昭和の駄菓子屋詰め合わせを3セット買いました。

近くにある「鉛温泉」の温泉客が多数おとずれ

ていました。その学校の校長先生が私財を投じて造られたとのこと、30万点ほどを展示して有りその努力に感服いたしました。

今日はふるさと創生の努力を、九州と東北を出張した際に感じたことをご報告いたしました。

誕生祝

上原 良廣 会員（12月9日）



創立記念日

上原 良廣 会員（12月9日）

長澤 尚明 会員（12月7日）

幹事報告

(1) 横浜市立大学R A C認証伝達式のご案内

日時 12月22日(月)14:50 登録開始

場所 横浜市立大学金沢八景キャンパス

(2) I A C年次大会開催のご案内

日時 1月11日(日)10:00~16:30

場所 桐蔭学園

(3) 地区大会追加決議案と承認依頼の件

トライアル期間を設け若い会員層(35歳未満)の地区資金を免除する件。

米山奨学生贈呈



～大学での研究発表～

<https://drive.google.com/file/d/1D50vfXaf9WmxTEcMHIb-y3hiy6jlvcXa/view?usp=sharing>



委員会報告

【中西美里会員】

- ・ロータリーの友 12月号について

【渡辺直昭会員】

- ・ガバナー月信について

【松阪脩平会員】

- ・年末家族親睦会の景品依頼

【堀野弘樹会員】

- ・米山特別寄付全員達成の報告

出席報告

会員総数 32名

今回暫定 $26 / 32 = 86.66\%$

前々回確定 $27 / 32 = 90\%$

ニコニコ BOX

宮田彰久様 佐藤さんの応援に参りました。
日はよろしくお願ひいたします。

佐藤恵美様 本日は初めて鶴見北ロータリーへお邪魔させていただきます。
頑張って卓話させていただきます。よろしくお願ひいたします
クラブ会員の為、敬称略

祝 康一 佐藤さん、本日は卓話ご苦労様です。特に慢性疲労興味あります。

渡辺 直昭 宮田エレクト本日はようこそいらっしゃいました。えみちゃん今日はよろしくお願ひします。

簡 伸治 アグネス、ようこそ。就職が決まりそうでよかったです。公園の清掃ボランティアで2時間銀杏の葉と格闘してきました。銀杏を見るのは綺麗ですが、それを保つのは大変ですね。

鈴木元一郎 佐藤様、本日は本当にありがとうございます。上原さん、長澤さん本日おめでとうございます。

上村 政二 本日お祝い事の皆さんおめでとうございます。益々元気でご活躍の程を。

堀野 弘樹 上原さん、誕生日と創立記念おめでとうございます。宮田ガバナーエレクト本日はようこそいらっしゃいました。佐藤恵美さん米山委員会ではお世話になります。本日は卓話よろしくお願ひいたします。

上原 良廣 本日誕生日をお祝いいただきありがとうございます。佐藤様、本日よろしくお願ひいたします

卓 話

す。宮田ガバナーエレクト後半年ご自愛ください。

今井新一郎 佐藤恵美様、卓話拝聴いたします。宮田ガバナーエレクト、ようこそいらっしゃいませ。上原会員誕生日おめでとうございます。

生方 常明 アグネスようこそ。寒くなつて参りました。ご自愛ください。

宮田 豊和 横浜ベイロータリークラブ佐藤様、本日は卓話ありがとうございます。健康についての様々なことをご教授ください。楽しみにしてます。

青木 賴江 お祝いの方々おめでとうございます。佐藤様、卓話楽しみにしております。

中西 美里 先日、牧井さんリーダーとしてグループミーティングを無事に終えました。その際の会費が3000円余りましたので、ニコニコに入れます。佐藤恵美様本日は卓話拝聴いたします。

以下同内容の為お名前のみ（敬称略）

合谷保爾 天野直樹 藤林直美 佐久間務

田邊勝久 加藤進 野村清司 増田泰成

松阪脩平 牧井秀賢

「がん・老化・慢性疲労を防ぐカギは
“日々の小さな選択”にある」



横浜ベイロータリークラブ
佐藤 恵美 様

佐藤 恵美 LLC.SALUS Pre-Medical Lab

【保有資格・所属一覧】
横浜ベイロータリークラブ
米山記念奨学会 地区委員（現職）
健康カウンセラー（文部科学省後援）
理容師 国家資格（厚生労働省認定）
予防医学指導士／代替医療カウンセラー（予防医学代替医療振興協会）
分子栄養学アドバイザー
サプリメント指導士（国際ウェルネス予防医学協会）
横浜商工会議所「女性塾」講師
分子栄養・老化予防に関する講演・執筆活動
代々木クリニック提携

みなさんに…ちょっとだけ知つておいてほしいことがある

1 ●知っていたら、避けられたかもしない
夏のゴルフで熱中症で亡くなる方、冬のお風呂で起きるヒートショック。実は、どちらも同じ原因で関係しているんだから…。何避できたのか。私は、そんな『知らなかった！』を防ぐ活動をしたいと思っています。

2 ●それ、もしかして…実は誤解かも？
“良かったと思ったことが逆効果だわ…。”
“知っていたつもりが、最新のビデオとズレていた…。”
『え…どうなの!?』気づきを提供することが、私の役割です。

3 ●…自分の経験から
22歳で美容事業を独立！予約のとれないサロンに。
そんなある日、自分の体でできたらがん“生きづらさ”
「どうしたら、がんにならない。身体をつくるのが何病気は消せるのか？」という問い合わせから
「予防」の学びを始めました。この経験を、多くの方に役立てていただきたいです。

ー 予防美容とウェルネスの未来をデザインする
健康寿命をのばすための教育・施術・カウンセリングによる資養活動とちいさな事業を行っています。
6つの活動を輪に展開

講演活動
商工会議所、自治体、団体などで予防医療やエイジングケアの講演を行い、知識の普及

栄養プログラムの設計
生活習慣や体質に合わせた栄養サポートと、必要なサプリメントのプログラムを提案。

認証認定
サプリメントや健康食品に対する認定基準に基づく認定
ディプロマを発行し社会貢献性を高めます。

教育・育成
スクールを運営し、フェイシャル専門化、小顎矯正
ボディアロマなどの技術と知識
あんぜん予防サプリメント指導員を育成。

私たちの使命は、医療と予防のあいだをつなぎ、「治す前に整える」生き方を広げていくこと

LLC.SALUS Pre-Medical Lab



Google 検索結果

Q: 予防医学とは

AIによる概要

予防医学とは、病気にからないうちに予防することを目的とした学問です。病気にならぬから治癒するのではなく、病気になりにくく体を作ることを推進します。

【予防医学の目的】

- 病気やカギを未然に防ぐ
- 健康状態を維持し、進歩する
- 疾病の発症や進行を予防する
- 疾患罹患後の再発・合併症・死亡を防ぐ

不調、感じてませんか？

→朝起きてても疲れが取れない。
→なんとなく体が重い。
→お腹の調子がすっきりしない。
→夜、なかなか寝付けない。
『ん～病院に行くほどではない…歳だし』でも…確かに以前とは違う。
「なんとなく不調…」抱えながら毎日を過ごしていませんか？
実はこの状態…未病のサイン
病気の一歩手前で立ち止まり、今こそ自分の体と向き合うチャンス

不調の兆し（サイン）

未病のサインは、誰もが一度は経験したことのある、ごく身近な症状です。一つひとつは小さくても、それらが重なることで、体は確実に疲労していきます。

慢性的な疲労感
十分寝ているはずなのに、朝から体が重い。午後になると集中力が途切れ、やる気が出ない。

便秘や下痢
お腹の調子が安定しない。便秘が続いたり、逆に下痢を繰り返したり。腸の不調は全身に影響します。

睡眠の質の低下
寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝すっきりしない。睡眠は体を修復する大切な時間です。

肌荒れや冷え性
肌のトラブルや手足の冷えは、体の内側からのSOSサイン。血流や代謝の低下を示しています。

これらのサインを見逃さず、早めに対処することが未病ケアの第一歩です。

医療と未病の違い

私たちとは「病気になら治す」という医療モデルに慣れています。
しかし未病ケアは、異なるアプローチです。

医療の役割
【治す】

- 病気の診断と治療
- 症状を薬で抑える
- 専門家に委ねる
- 病院での対応

未病ケアの役割
【整える】

- 心と体のバランス回復
- 生活習慣で根本改善
- 自分で実践
- 日常の中での予防

未病ケアは、あなた自身が主役です。自分の力で健康を取り戻すことができるのです。

慢性化のメカニズム

なぜ小さな不調が大きな病気へとつながるのでしょうか？
体の中で起っているつの変化を理解することが重要です。

慢性炎症
ストレスや食生活の乱れにより、体内で微弱な炎症が続きます。これが細胞を傷つけ、老化や病気の引き金になります。

ホルモンバランスの乱れ
睡眠不足や過労で、ストレスホルモンなどが過剰に分泌。代謝が落ち、免疫力も低下していきます。

免疫機能の低下
腸内環境の悪化や栄養不足で、免疫細胞の働きが弱まります。風邪やインフルエンザになりやすいのもそのためです。

未病とは何か？

未病という概念は、実は古から存在していました。
東洋医学では2000年以上前から「病気になる前に整える」という考え方が重視されてきました。
「聖人は己病を治さず、未病を治す」— 黄帝内經
現代ではWHOや厚生労働省も未病の重要性を認識しています。
1948年 WHOは健康を「完全な肉体的、精神的、社会的な良好な状態」と定義し、病気か健康かの二択ではなく、その間に広がるグラデーションを認めています。
2017年 厚生労働省は、未病を「疾病には至らないものの、健康な状態から離れつつある状態」と位置づけ、予防医療の核として推進しています。

未病の進行 → がん・老化・生活習慣病

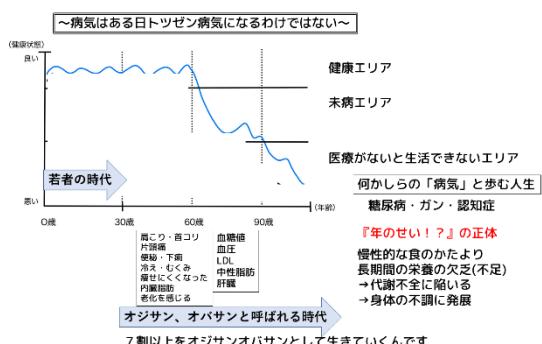
未病を放置すると、体は徐々に病気へと近づいていきます。

初期段階：なんなく不調
疲れやすい、眠れない、お腹の調子が悪い。
まだ「病気」ではないけれど、確かに体が変わってきた状態。

進行段階：数値の異常
健康診断で「要検査部位」の項目が増える。血圧、血糖値、コレステロール値などに変化が現れ始めます。

発症段階：生活習慣病
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの診断を受ける。
授業治療が必要になり、生活に制限がかかります。

□ 重要：この流れは防ぐことができます。未病の段階で「知識」があれば、**健康な状態に戻ることが可能なのです。**
科学的に証明されています。



腸と未病の関係

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、全身の健康を左右する重要な臓器です。
腸内には**100兆個もの細菌**が住んでおり、この腸内フローラのバランスが、私たちの**免疫力や気分**まで決定しています。

便の状態が教えてくれること
便は健康のローメーター。理屈的な便は、バナナ状ですると出る。浮く。硬すぎたり、緩すぎたり、悪臭が強い場合は、腸内環境が乱れている
研究では、便が続くと大腸がんのリスクが上昇することも報告されています。
毎日の排便習慣を整えることは、がん予防の第一歩。

発酵食品を毎日摂る
納豆、味噌、ヨーグルト、キムチなど、善玉菌を増やす食品を意識的に取り入れましょう。

食物繊維をたっぷりと
野菜、果物、海藻、きのこ類が腸の掃除役。
便を改善し、腸内環境を整えます。

水分補給を忘れずに
便を柔らかく保つには、適切な水分が必要です。

1日1.5～2リットルを目安にこまめに水を飲みましょう。



ストレスと未病の関係

現代社会において、ストレスは避けられません。
しかし、ストレスへの対処法を知っているかどうかで、
健康の未来は大きく変わります。

◎自律神経と ホルモンへの影響

ストレスを感じると、
交感神経が優位になり、心拍
数が上がり、血圧が上昇しま
す。同時にコルチゾールとい
うストレスホルモン¹が分泌さ
れ、長期化すると免疫力の低
下、肥満、うつ症状などを引
き起します。

自律神経のバランスを整える
ことが、未病ケアの核心です

◎呼吸法の力

最もシンプルで効果的なスト
レス対処法が深呼吸です。
ゆっくりと息を吐くことで、
副交感神経が活性化され、
心身がリラックスします。

4~7~8呼吸法：
4秒で鼻から吸い、7秒息を
止め、8秒かけて口から吐く
呼吸前に3回繰り返すだけで、
睡眠の質が向上します。

腸×ストレスのつながり

腸と脳は、双方双向で情報をやり取りする
「脳腸軸」と呼ばれる関係にあります。

これは未病ケアにおいて、最も注目すべきメカニズムの一つです。

脳から腸へ

ストレスを感じると、脳は腸に信号を送ります。
その結果、お腹が痛くなったり
下痢をしたりするのです。
緊張するとお腹が痛くなる経験は、
まさに脳腸相関の証拠です。

腸から脳へ

驚くべきことに、
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの約90%は、
腸で作られています。
腸内環境が悪いと、気分が落ち込みやすくなるのです。



今日からできる整える習慣(6つ)

未病ケアは、特別な努力を必要としません。日々の小さな選択の積み重ねで、未病を生きることができます。

| 睡眠時間 | 増加する健康リスク | 増加率 |
|-------|-----------------|-----|
| 6時間未満 | 心不全率 +48% 増加 | |
| 乾渴 | +55% 増加 | |
| 糖尿病 | +40% 増加 | |
| 5時間未満 | 脳卒中 +50% 増加 | |

⑧ **栄養の底上げを意識する**
朝食でパンやビタミンを摂りましょう。良質な栄養素の補充は、心身の健康を維持するのに役立ちます。

⑨ **睡眠を最優先に**
7~8時間の睡眠を確保しましょう。睡眠中に体は修復され、免疫力が強化されます。質の良い睡眠こそ、最高の未病ケアです。

⑩ **デジタル断ちの時間**
就寝1時間前からスマホやPCを見ない習慣を。ブルーライトは睡眠ホルモンを抑制します。質の良い眠りを助けてください。

”未病を生きる”という選択



医療は病気を治してくれますが、

健康を創るのはあなた自身です。
未病ケアとは、医療に頼る前に、
自分の力で心身を整える生き方の選択です。

50代、60代は、人生の折り返し地点ではありません。
せん、これから30年、40年をどう生きるかを決める再出発点です。

今日からの小さな習慣が、
10年後のあなたを創ります。
病気に悩まるのではなく、自分の体と対話しながら、
自分らしく健やかに生きる。
それが”未病を生きる”という選択です。

「あなたの健康は、あなたの手の中にある」

がん・老化・慢性疲労を防ぐカギは
日々の小さな選択にあります

ご清聴ありがとうございました。



活動予定

1月21日(木) 年次総会

1月23日(火) 年末家族親睦会

1月8日(木) 2RC合同賀詞交換会

6月14日(日) 台湾国際大会

例会予定

1月28日(木) 新横浜グレイスホテル

1月29日(火) 新横浜グレイスホテル

～年末家族親睦会～

1月25日(木) 休会

1月1日(木) 休会

1月8日(木) 新横浜グレイスホテル

～2RC合同賀詞交換会～

2025年11月出席表

例会平均出席率 91.66%

(例会数2回)

| 会員氏名 | ホーム | メークアップ | 合計 | ホーム% | 合計% |
|-------|-----|--------|----|------|-----|
| 青木 賴江 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 赤塚 一志 | 1 | 0 | 1 | 50 | 50 |
| 天野 直樹 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 石渡 宏衛 | 2 | 2 | 4 | 100 | 200 |
| 祝 康一 | 2 | 2 | 4 | 100 | 200 |
| 今井新一郎 | 2 | 2 | 4 | 100 | 200 |
| 上原 良廣 | 1 | 2 | 3 | 50 | 150 |
| 生方 常明 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 小笠原憲介 | 2 | 2 | 4 | 100 | 200 |
| 加藤 進 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 上澤摩壽雄 | 2 | 0 | 2 | 100 | 200 |
| 上村 政二 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 簡 伸治 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 合谷 保爾 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 佐久間 務 | 1 | 1 | 2 | 50 | 100 |
| 鈴木元一郎 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 多田 信哉 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 田邊 勝久 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 長澤 尚明 | 1 | 0 | 1 | 50 | 50 |
| 野村 清司 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 中西 美里 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 蜂須賀達寿 | 1 | 0 | 1 | 50 | 50 |
| 晝間 勝 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 藤林 直美 | 1 | 3 | 4 | 50 | 200 |
| 堀野 弘樹 | 1 | 1 | 2 | 50 | 100 |
| 牧井 秀賢 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 増田 泰成 | 1 | 1 | 2 | 50 | 100 |
| 松阪 優平 | 1 | 1 | 2 | 50 | 100 |
| 松田 啓 | 2 | 1 | 3 | 100 | 150 |
| 松原 淳一 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 宮田 豊和 | 2 | 0 | 2 | 100 | 100 |
| 渡辺 直昭 | 2 | 10 | 12 | 100 | 600 |

ホーム100%会員

青木 賴江 天野直樹 石渡宏衛 祝康一 今井新一郎 生方常明 小笠原憲介 加藤進
 上澤摩壽雄 上村政二 簡伸治 合谷保爾 鈴木元一郎 田邊勝久 中西美里 野村清司
 晝間勝 牧井秀賢 松田啓 宮田豊和 渡辺直昭