

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 ytnclub@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

斉 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。今までは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す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。市街地まで出沒し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。なんと国会議員の給料は 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 RAC 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) IAC 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。

米山奨学金贈呈

米山奨学生 チン ジャンラムさん



～大学での研究発表～

<https://drive.google.com/file/d/1D50vfXaf9WmxTEcMH1b-y3hiy6jlvXa/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 = 81.25%
前々回確定 27 / 32 = 84.38%

ニコニコBOX

宮田彰久様 佐藤さんの応援に参りました。
日はよろしく願いいたします。

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。
よろしく願いいたします
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いします。

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ね。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
さん本日もめどうございま
す。

上村 政二 本日はお祝い事の皆さんおめで
とうございます。益々元氣でご活
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願
いいたします。

上原 良廣 本日は誕生日をお祝いいただき
ありがとうございます。佐藤様、
本日よろしく願いいたしま

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。寒くなってきました。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。楽しみにしています。

青木 頼江 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…ちよっとだけ知っておいてほしいことがある

- 知っていたら、避けられたかもしれない
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”が関係しているとしたら……回避できたのに。
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。
- それ、もしかして…実は誤解かも？
“良かれと思っていたこと”が逆効果だった…。
“知っていたつもり”が、最新のエビデンスとズレていた…。
『え…そんなの？』 気づきを提供することが、私の役割です。
- …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、自分の体にできた“がん”をきっかけに
「どうしたら、がんにならない身体をつくれるのか？病気を消せるのか？」という問いから
“予防”の字を始めた。この経験を、多くの方に役立てていただきたいです。

— 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啓蒙活動とさまざまな事業を行っています。
6つの活動を軸に展開

健康サポーター
企業・個人へ健康経営
ストレスマネジメント、体調改善の
総合的コーディネートを提供。

認証発行
サプリメントや健康食品に対し
安全基準に基づく認証
ディプロマを発行し社会信頼性を高める。

教育・育成
スクールを運営し、フェイシャル抗老化、小顔矯正
ボディアロマケアなどの技術と知識
あなげん予防サプリメント指導員を育成。

講演活動
商工会議所、自治体、団体などで
予防医学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、
必要に応じたサプリメントの
プログラムを提供。

訪問/店舗施術
企業・個人へ出張形式での
ボディ・フェイシャルの
エイジングケアを提供。
総合 店舗型サロンも準備中。

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

©2022 LLC.SALUS Pre-Medical Lab

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

未病という生き方改革

今こそ"整える力"を自分に取り戻す



Google

予防医学とは

すべて 画像 動画 ショッピング ショート動画

AIによる概要


予防医学とは、病気になる前に予防することを目指す学問です。病気になる前から治療するのではなく、病気になる前に体を整えることを推進します。

【予防医学の目的】

- 病気を未然に防ぐ
- 健康状態を維持し、増進する
- 疾病の発症や進行を予防する
- 疾病罹患後の再発・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
毎日をごしていませんか？
実はこの状態…**未病のサイン**
病気の一手手前で立ち止まり、
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。一つひとつ小さくても、それらが積み重なることでも、体は確実に疲弊していきます。

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

私たちは「病気になったら治す」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】	未病ケアの役割 【整える】
<ul style="list-style-type: none"> 病気の診断と治療 症状を抑える 専門家に委ねる 病院での対応 	<ul style="list-style-type: none"> 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？
体の中で起きている3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、体内で慢性的な炎症が続きます。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、実は古く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。
「聖人は已病を治さず、未病を治す」— 黄帝内経
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、病気が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「発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。

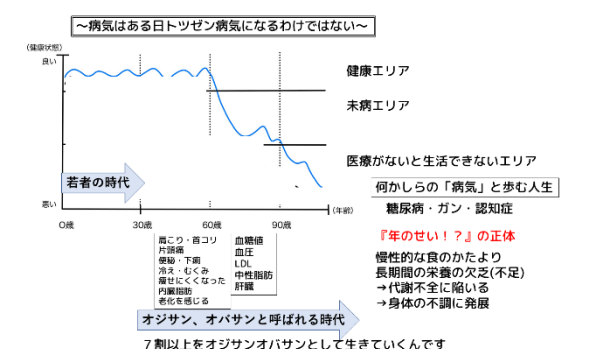


未病の進行 → がん・老化・生活習慣病

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：なんとなく不調	進行段階：数値の異常
疲れやすい、眠れない、お腹の調子が悪い。まだ「病氣」ではないけれど、確かに体が変わってきた状態。	健康診断で「要経過観察」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	重症化：がん・心疾患
高血圧、糖尿病、脂質異常症などの診断を受ける。投薬治療が必要になり、生活に制限がかかります。	長期的炎症や免疫低下により、がんや心疾患のリスクが急上昇。命に関わる段階へと進んでしまいます。

重要：この流れを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
便は健康のバロメーター。**理想的な便は、バナナ状ですって出る。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、便秘が腸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摂る 野菜、果物、海藻、きのこ類が腸の掃除役。便通を改善し、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こします。

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。就寝前に3回繰り返すだけで、睡眠の質が向上します。

活動予定

- 12月11日(木) 年次総会
- 12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

腸×ストレスのつながり

腸と脳は、双方に情報をやり取りする「脳腸相関」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。

つまり：腸を整えることは、心を整えること。
逆に、心を落ち着けることは、腸を整えることでもあるのです。

例会予定

- 12月18日(木) 新横浜グレイスホテル
- 12月23日(火) 新横浜グレイスホテル
～年末家族親睦会～
- 12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～

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す。

睡眠時間	増加する健康リスク	増加率
6時間未満	心臓疾患	+48% 増加
	肥満	+55% 増加
	糖尿病	+40% 増加
5時間未満	脳卒中	+50% 増加

栄養の底上げを意識する

タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかりと摂りましょう。良質な栄養素の補充は、健康の基盤となります。

深呼吸で心を整える

1日3回、朝・昼・夜に深呼吸タイムを設けましょう。ゆっくり息を吐くことで、自律神経が整い、穏やかな気持ちになります。

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。

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、質の良い眠りを妨げます。

“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。これからの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。病気に怯えるのではなく、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、あなた自身の手の中にある」

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。

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	メイクアップ	合計	ホーム%	合計%
青木 頼江	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 脩平	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

青木頼江 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