

# 輝けロータリアン、ささやけ歴史の真実

～あなたの笑顔が見たいから～



## 行田ロータリークラブ

国際ロータリー第2570地区 第5グループ

2023-24RI 会長:ゴードン R.マッキナリー ガバナー:高丹秀篤 会長:坂本研一/幹事:小池俊輔  
例会日:木曜日午後 12:30 会場:ガーデンパレス 編集・発行:IT、公共イメージ向上委員会 委員長:小松和弘

第13回(第2712回) 2023年 10月第2例会 10月12日(木)

### [ 卓話例会 ]

埼玉県薬剤師協会 理事 黒澤章 様

- 点鐘 / 坂本研一 会長
- ロータリーソング/四つのテスト 唱和
- 来訪者紹介
- 会長の時間 / 坂本研一 会長
- 幹事報告 / 小池俊輔 幹事
- 委員会報告 / 大野 世界・城中友好委員長

- 卓話講師紹介
- 本日の卓話
- 謝辞
- 出席状況・ニコニコ・ドネーション報告
- 点鐘 / 坂本研一 会長

司会進行:小川忠善 会員

○点 鐘

○来訪者紹介 / 坂本研一 会長

埼玉県薬剤師協会 理事 黒澤章 様

会長挨拶 / 坂本研一 会長



One Profits Most Who Serves Best  
最も良く奉仕をする者、最もよく報われる  
とは何か？

Profits とは何か？何が報われるのか？ 金銭的か？健康的か？幸福  
感か？

やはり、ここは幸福感だと思います。人にとって一番大事な部分だと思  
います。

あなたの笑顔が見たいからベストを尽くしますよ・・・するといつの間にか自分が輝いている事に気が付き  
ますよ。という今年度の方針と一緒にあります。

## 幸せの三段重理論とは

精神医学、脳科学に基づいた  
「幸福」は、

1. セロトニンの幸福
2. オキシトシンの幸福
3. ドーパミン的幸福

に分類でき、これら3つの幸福には  
優先順位があるという理論です。

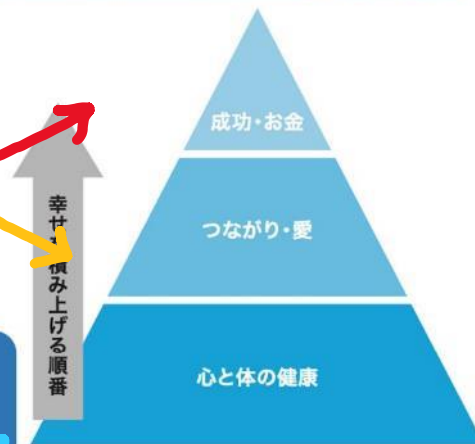


優先順位があるのがポイント

## 幸福の優先順位とは

1. セロトニンの幸福  
やすらぎ、気分の安定の幸せ
2. オキシトシンの幸福  
愛、つながりの幸せ
3. ドーパミン的幸福  
お金や成功、達成の幸せ

幸福は  
①健康、②つながり、③お金  
が優先順位



## 幸福を持続させるには

「地位財」  
周囲との比較で満足を得るもの  
→お金、社会的地位

幸福の持続性低い

「非地位財」  
他人との相対比較とは関係なく  
幸せが得られるもの  
→健康、自由、愛情

幸福の持続性高い

「幸福の優先順位」は、①健康、②つながり、③お金  
「非地位財」を追求し、幸福を持続させましょう！！

○ セロトニンを増やすには、

1. **運動**、ウォーキング・ストレッチ・スクワットなど適度な・・・**日光**を浴びる
2. **タンパク質**、肉や魚を食(セロトニンの材料になるアミノ酸)

○ オキシトシンを増やすには

← ↑

- 1. スキンシップ、マッサージ、ハグ
- 2. 団らん、食事会、人への親切・寄付

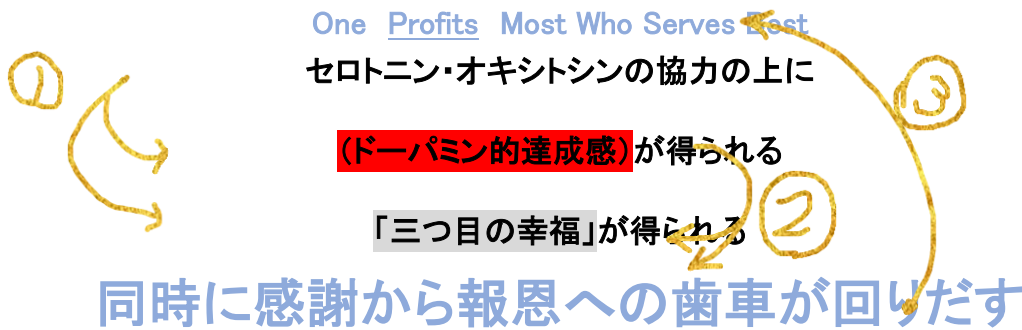
← ゴルフの幹事  
← など最適です  
✓

○ ドーパミンを増やすには

- 1. 達成目標を立てる。
- 2. 肉、大豆、チーズ、アーモンド、など原料となる **タンパク質を取る**

## 【ロータリークラブで例えてみれば】

- ① 日常生活の健康・例会に出席できる **セロトニンの幸せ**
- ② 例会や炉辺会合での安らぎ・友情・奉仕・思いやりによる  
(20年間無出席でも…) **オキシトシンの幸せ**  
**ロータリー一般メンバーの幸福は、  
二つの幸せを感じるころにある。**
- ③ 事業・役職・委員長などでの成功 **ドーパミン的達成感**



## 【ロータリーとは感謝の歯車】

↑ 気付き ↓

One Profits Most  
Who Serves Best



感謝

← 報恩 (by京都 RC 鵬雲斎)

	件数	寄付金額(円)
個人	30,829	4,580,419,540
団体	297	44,071,529
法人	835	763,683,988
収入合計	31,961	5,388,175,057

用途	支出金額(円)
1. 人件費	402,816,878
2. 研究費	56,693,025
3. 知財管理費	34,821,540
・ 研究所運営補助費 (うち、寄付額に応じて大学 運営に係る共通的な経費へ 充当する額※)	148,370,634 (115,850,422)
支出合計	642,702,077
2021 年度末残高	17,977,923,354

IPS 細胞研究基金 収支決算書、年間 5 億円の寄付目標

(研究員 100 人の人件費)  $100 \times 5,000,000$

2021 年度は 53 億円の寄付達成！2022 年 3 月末残高、179 億円

2023 年 3 月末残高、210 億円

利回り5%運用 10 億円以上の配当収入を得ることが出来る。

十分に成熟した基金へと成長

IPS 寄付行動は幸せ感を得る為の良い機会

① 健康の為に・・・セロトニンの幸せ

② 愛情・寄付による・・・オキシトシン幸せ

③ 達成感と表彰・・・ドーパミンの幸せ

**(三大ホルモンをコントロールしている所が凄い)**

個人寄付対象にはなるが、団体としては・・・？

さくらロータリークラブはものづくり大学奨学金 20 年間に 2,000 万円の基金  
行田ロータリークラブとしては、ケヤキホームのような施設の育英基金の創設  
例えばケヤキの森奨学金の創設が望ましい。

#### 幹事報告



10月10日(火曜日)羽生の地におきまして2570地区第5グループの第3回会長・幹事会

が開催されました。

会では各ロータリークラブ会長からクラブの活動状況についてお話がありました。

他、第5グループ事業日程と致しましてIMのスケジュールが2024年2月12日で決定した旨、連絡がありました。

また、本年度2570地区では「甦れ2570プロジェクト」委員会が設けられまし

たが、

今後の活動予定につきまして、プロジェクト委員会のリーダーである本庄RC金井さんからお話があり、皆様の参加をお待ちしていますとの事でした。

「甦れ2570プロジェクト」事業予定

① 2024年1月26日(金曜日)国技の大相撲観戦・・・升席を予約してあるそうです

② 2024年3月10日(日曜日)希望の風奨学金チャリティー講演会

・・・講師：元埼玉県警 佐々木成三 氏

・・・会場：本庄市民文化会館(1,200名)

③ 2024年5月19日(日曜日)希望の風チャリティーノスタルジックカーフェスタ

行田ロータリークラブ次回例会について

10月19日の例会は定款第6条1節により休会です。

10月26日の例会は会場がスポーツホテル熊谷で18:30より開会致します。

行田市長の行田邦子様、米山奨学生のギミレ・ウジョルさんによる卓話を予定しております。

皆様、参加よろしくお願ひ致します。



## 委員会報告



大野 世界・城中友好委員長

城中 RC がいらっしゃいます。懇親ゴルフを企画していますのでよろしくお願いします。

## 卓話講師紹介



坂田 副会長

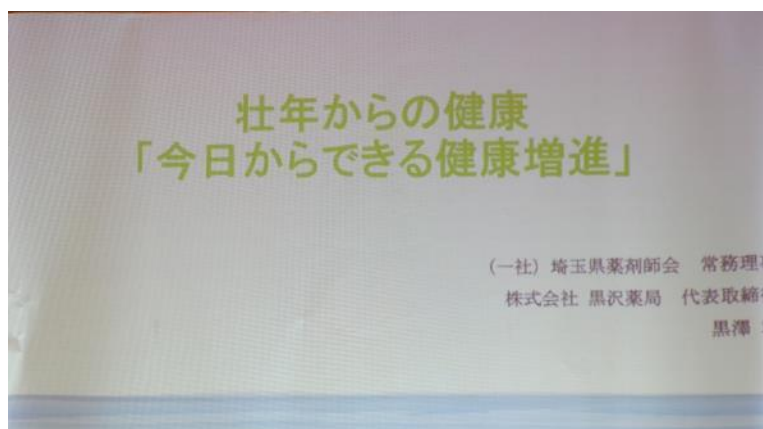
## 本日の卓話



埼玉県薬剤師協会 理事 黒澤章 様

壮年からの健康「今日からできる健康増進」をテーマに

超高齢化社会の課題、自分の健康は自分で守る、健康維持。増進にはコストがかかる、自然治癒力についてなどで「歩くことが大切」とのお話を頂きました。



## 壮年からの健康 「今日からできる健康増進」

(一社) 埼玉県薬剤師会 常務理事  
株式会社 麻沢薬局 代表取締役  
麻沢 孝

### 超高齢化社会の課題

- 人口減少と高齢化（社会保障制度への負担が増加）
- 経済活動への影響（労働力の減少）
- 医療と介護の需要が急増（施設や専門職の不足）
- 孤立や社会的孤立の増加（精神的な健康問題）
- 高齢者の働き方改革（健康状態に応じた働き方）
- 医療保険・介護保険料の増大（自己負担の拡大）

### 健康維持・増進にはコストがかかる

- 予防医療には、社会保険は効かない**
- 定期健康診断？（職場・市役所）
- 人間ドッグ？（高額だが、未病にも対応）
- ライザップで筋肉強化？（パーソナルトレーナーによる運動と栄養指導）
- 奥様による健康的食事管理（お金と気配り）



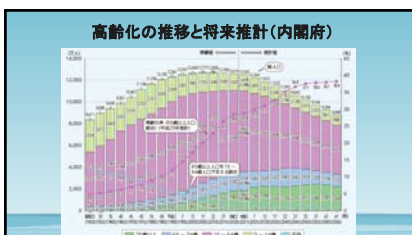
### 医療自己負担の増大に関する主な項目

医療自己負担の増大は、この表の項目を参照すると、概ね、以下のような傾向が見られる。

項目	医療自己負担の増大の理由	医療自己負担の増大の傾向	医療自己負担の増大の傾向
1. 医療費の増大	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。
2. 医療費の増大	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。
3. 医療費の増大	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。	高齢化に伴い、慢性疾患の増加や、急性疾患の増加による医療費の増大。

### 人間は自家用車と同じ！？

- キズや凹みは板金対応（手術）
- 壊れた部品は、全交換（人工心臓弁・関節・内耳・透視etc）
- 少しのキズは、治ることあり（自然治癒力）※1
- 破損しても他の部位が補うことがある（代替・補填機能）※2
- 臓器は、協調し体内のバランスをとる（恒常性維持機能）※3



### 自分の健康は自分で守る

- 医療保険の自己負担は増加？
- 重大疾病への適応は拡大するが、軽医療は縮小？
- 保険薬剤料を一部4割負担or除外
- 家庭では老々介護⇒施設でも老々介護？
- 熟年離婚（65%は女性から）

### ＜例＞

● 脈にすり傷をつい、血が出てきても、放っておくといつの間にか元通りに治ってしまう。

● 風邪をひいても、睡眠をよくとり、栄養を摂っていればいつの間にか治ってしまう。

● 大きな手術で傷口を縫って切開しても、いつの間にかくっついてしまう。

### 代替・補填機能

- 肝臓の機能不全に対する腎臓の補填
  - ⇒ 毒性物質（アンモニア等）が蓄積しないよう腎臓でこれらを排出し分泌
- 心臓の機能不全に対する脾臓の補填
  - ⇒ 脾臓が一時的に赤血球を貯蔵し必要に応じて放出し酸素供給を補填
- 腎臓の機能不全に対する肺臓の補填
  - ⇒ 腎臓が尿を生成できない時、肺臓から水分を蒸発させて体内の水分量を調節

### 自然治癒力のこと

滋養強壮剤の「滋養強壮作用」とは、「自然治癒力」を高めてくれること。  
 そもそも「自然治癒力」ってどんなチカラ？

- 病気が発症したとき、病気が始まったときではありません。自然治癒力で抑えきれなくなったときです。
- あなたの自然治癒力は、一時も休まず働いています。
- 自然治癒力を高めてくれること、これこそが滋養強壮剤の滋養強壮作用の基本

引用：日本専門医協会 吉高博樹等「自然治癒力とは」 青山ライオン出版

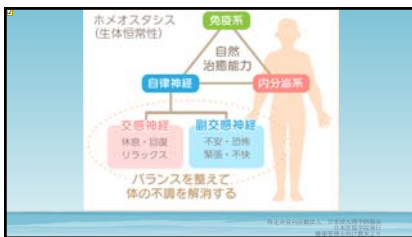
歩数	2,000歩	4,000歩	5,000歩	7,000歩	7,500歩	8,000歩
その日の歩行時間	0分	5分	7.5分	15分	17.5分	20分
歩行できる病気・症状	寝たきり	うつ病	うつ病	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん

1日の総歩数と歩行時間とともに予防できる病気も増えます



### 1日あたりの「歩数」「歩行時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	歩行時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	悪性腫瘍・癌・がん、認知症、腰痛、肩痛、乳がん、子宮内腺がん、心臓病、糖尿病、心不全、高血圧、肥満、うつ病、アレルギー
7,000歩	15分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん
7,500歩	17.5分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん
8,000歩	20分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん
9,000歩	25分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん
10,000歩	30分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん
12,000歩	40分	がん、認知症、腰痛がみ、肩が、乳がん、子宮内腺がん



自律神経系・内分泌系・免疫系は意志により、調節や強化はできない

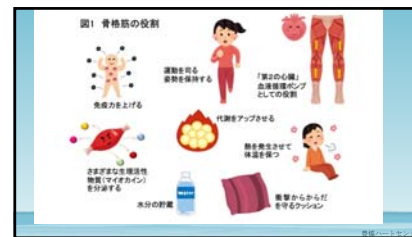
↓

唯一強化できる臓器？

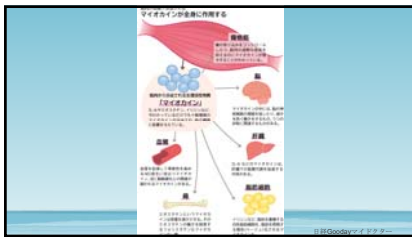
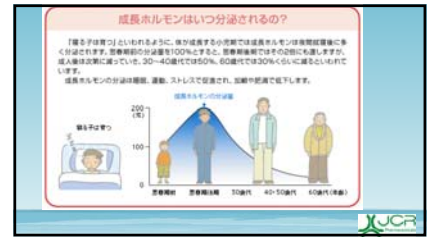
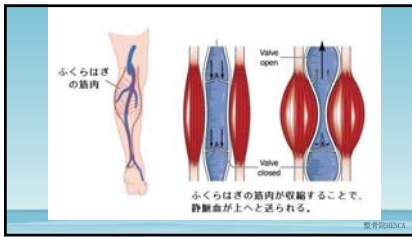
↓

**筋肉**

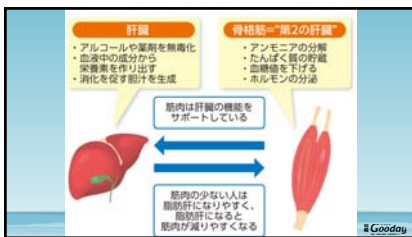
第二の心臓  
第二の肝臓





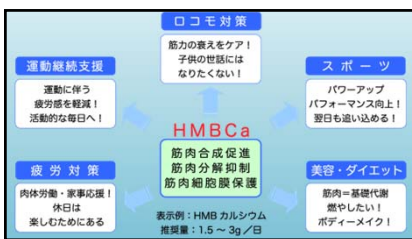


- ### 今日から始める筋肉増進法
- ・ 駐車する時は速く空いている位置へ（ドアの当てキズ防止にも）
  - ・ トイレは、なるべく速く速くの便器で（汚れが少ない）
  - ・ 階段と段差があったらラッキーと思え（骨密度への刺激？）
  - ・ 毎日違った道を歩く（新しい発見に繋がるかも…）
- ◎ 歩く時の工夫
- ・ 「負荷」をかける
  - ・ 「かかと歩き」をする
  - ・ 「HMBカルシウム（筋肉合成促進成分）」を摂る





人間は考える葦である (パスカル)  
 ↓  
 人間は歩く葦である  
 今日から足を使った健康づくり  
 (自然治癒力強化) を始めよう



謝 辞



坂本研一 会長



出席状況・ドネーション報告



ドネーション・出席委員会 大石 委員長

<b>出席状況報告</b>
正会員数 57 名
出席規定免除者 2 名
55 名中 29 名出席
出席率 53%
<b>ニコニコ報告</b>
2,000 円
<b>ドネーションボックス</b>
3,000 円

《ニコニコ報告》

○坂本研一会長 / 黒澤様 本日は、卓話 よろしくお願ひします。

○小池幹事 / 黒澤様 本日は卓話ありがとうございます。

《ドネーションボックス》

坂本研一会長

《本日の司会進行》



小川忠善 会員