



SERVE TO CHANGE LIVES



Rotary



- ◆ 創立 1959 年 11 月 25 日
- ◆ スポンサークラブ  
土浦ロータリークラブ
- ◆ 姉妹クラブ  
仙台東ロータリークラブ

# 竜ヶ崎ロータリークラブ

## 一本日のプログラム 於：松泉閣

招待卓話 地区財団委員会 平島隆之 地区補助金担当委員 (土浦 RC)

## 一次週以降のプログラム 於：松泉閣

- 11/2 招待卓話 米山奨学生 アンドリュウ君
- 11/9 会員卓話 菊地 米山奨学会委員長
- 11/16 招待卓話 茨城いのちの電話
- 11/23 祝日休会
- 11/30 会員卓話 池田 クラブ広報委員長

### 本日のロータリーソング「我等の生業」

我等の生業 さまざまなれど  
集いて囀る 心は一つ  
求むるところは 平和親睦  
力むるところは 向上奉仕  
おゝロータリアン 我等の集い

## 第 2974 回例会記録 (2021 年 10 月 19 日開催)

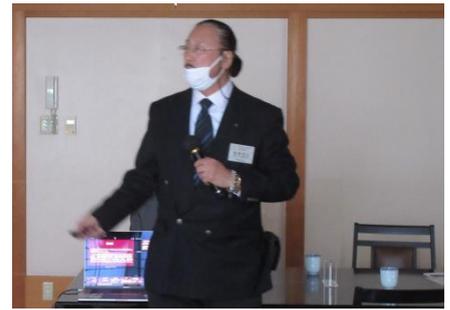
点鐘・ソング	諸岡会長 ・ 四つのテスト
会長報告 諸岡会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>10/16(土)に筑西市のダイヤモンドホールにて、海岸清掃報告会に出席し、日本の他地区や外国での海岸清掃の報告を聞いて参りました。第 2820 地区の海岸清掃は延期が続き、11/3(祝水)に行われませんが、第 7 分区からの参加が少ないと池田 PG が危惧されておりました。皆様、どうぞご参加をよろしくお願い致します。</li> </ul>
幹事報告 伊東幹事	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラブのグループラインは、例会の欠席連絡に使わず、直接嶋田副 SAA にラインするか電話して連絡をして下さい。よろしくお願い致します。</li> </ul>
委員会報告 出席委員会 秋田委員長	<ul style="list-style-type: none"> <li>会員数 36 名、出席数 23 名、出席率 63.89%</li> <li>欠席：荒井君、関野君、杉野(美)君、佐伯君、倉沢君、海老原君、工藤君、小林君 小島(律)君、関口君、滝澤君、沼崎君、沼野君</li> </ul> <p>*前年度に引き続き、今年度もコロナ感染症予防の為に例会を欠席する場合は、その会員を欠席扱いとしないと致します。尚メイクアップはこれまで通り受け付けます。</p>
社会奉仕委員会 島倉委員長	<ul style="list-style-type: none"> <li>海岸清掃について</li> </ul> <p>11/3(祝水) 送迎バス出発：市役所 7:30 10:00~12:00 伊師浜海岸にて清掃 終了後、国民宿舎「鵜の岬」にて食事 (温泉も入れます。)</p>

## 会員卓話 経済と地域社会の発展月間に因み

島倉 秀也 社会奉仕委員長

(医療法人社団健幸福会 龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック)

### 「老化とアンチエイジング」



#### ◆老化とは

- 1) 年をとること、年をとって体の機能が低下すること。
- 2) 生物や物質の機能や性質が、時間の経過に伴って衰える現象。

「老化は血管より来る（人は血管とともに老いる）」ウィリアム・オスラー：1849年-1919年

#### ◆アンチエイジング（抗加齢、抗老化）の目的

「健康で、長生きする」こと

そのための病気予防や QOL（クオリティオブライフ）を落とさないこと。

#### ◆老化の原因

- 1) 老廃物蓄積説
- 2) 免疫力低下説
- 3) ホルモン低下説
- 4) 遺伝子修復エラー説
- 5) テロメア（細胞が分裂できる回数を決定する構造物）説
- 6) 糖化説
- 7) 酸化ストレス説（活性酸素によって肉体が、酸化される）



#### ◆老化の原因（2）

- 1) **加齢**： 擦り切れ説： 経年劣化？円熟？（代謝の低下、ホルモンの分泌減少）
- 2) **糖化**： 糖分の摂りすぎ、運動不足（AGEsの発生）
- 3) **酸化**： 紫外線、ストレス、大気汚染による（活性酸素の発生）
- 4) 寿命に関わる**遺伝子**の働き アポトーシス：あらかじめ遺伝子にプログラムされた細胞の死

#### ◆老化には、止められない老化と止められる老化がある

止められない老化：年を取ると必ず起こる、細胞やホルモンの機能低下

止められる老化：

- 1) **蛋白質の糖化**：糖とタンパク質が融合、変異をしてAGE]へとなる。このAGEが体内で溜まるほど老化が早まってしまうと考えられるため、これを防止することが、抗加齢につながるはず。
- 2) 活性酸素による**酸化**：活性酸素が発生しても若いうちは、活性酸素を毒性の低い物質に変えるスーパーオキシドディスムターゼ（SOD）という酵素が出て無毒化するが加齢とともに酵素が減少する。
- 3) **老化関連遺伝子の発現**：これらが、細胞やホルモンの機能低下をさらに加速させる。

#### ◆酸化説

「人間は体内で発生するフリーラジカルによって、老化を早める。」1956年（デナム・ハーマン）

ハーマン博士は放射線を照射されたマウスの老化が急速に進行し、短命に終わることから、“動物の

体内には組織を破壊する力をもつ遊離基（フリーラジカル）があり、放射線はそのフリーラジカルを活性化させるのではないかと考えた。

### 活性酸素の発生原因

我々の身体を構成している細胞には、ミトコンドリアという酸素を利用してエネルギーを作る小器官が備わっている。

\*ミトコンドリアは、酸素とグリコーゲンから生命活動に必要とされるエネルギーを産出する。

その際副産物として**スーパーオキシドラジカル**が発生する。（利用された酸素の2%が**活性酸素**となる。体内で発生する量の90%になる）

### 活性酸素の種類

- 1) スーパーオキシドラジカル (O<sub>2</sub><sup>-</sup>)
- 2) 一重項酸素：紫外線にさらされることにより発生する。コラーゲンやコンドロイチン、ヒアルロン酸などを変性し、肌の張りを損なわせ、シワの原因を作る。
- 3) ヒドロキシラジカル (OH<sup>-</sup>) 細胞障害性が一番強い
- 4) 過酸化水素 (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)



### 活性酸素の消去

#### 体内（抗酸化酵素）

SOD（スーパー・オキシド・ディスムターゼ）

カタラーゼ（過酸化水素を消去）オゾン療法（体内に発生させる）

#### 体外から（抗酸化物質）

ビタミンA、C、E カロチノイド、フラボノイド（食事、サプリなど）

水素（吸入飲水）、グルタチオン、アルファーリポ酸

### ◆抗酸化物質

フラボノイド **赤ワインで知られるポリフェノール群の1つ**

活性酸素をとらえて無毒化するだけでなく、ビタミンCを活性化し、ビタミンEの効果を高めるなど、水溶性、脂溶性ビタミン両方との相乗効果で、抗酸化ネットワーク全体に好影響を与える。

お茶（カテキン、タンニン）、ブルーベリー（アントシアニン）、ゴマ（セサミノール）、大豆（イソフラボン）、松の木エキス（ピクノジェノール）、イチヨウ葉エキス

### カロチノイド

血中でカロチノイド系の成分の濃度が上がるとガンに対する抵抗力がつく。心臓病の予防に有効とされる。緑黄色野菜のβカロテン、トマトに多いリコピン、オレンジなどに含まれるゼアキサントチン、ルテイン（加齢黄斑変性症の進行予防や治療効果）など

### 水素吸入療法の原理

水素原子は、水素イオンH<sup>+</sup>と電子e<sup>-</sup>に分かれます。

H 水素 → H<sup>+</sup> 水素イオン + e<sup>-</sup> 電子

水素イオンと電子は最強の抗酸化物質とされています。

体の中でHHOガスは電離して水素イオンと電子になります。

### 水素吸入療法の期待される効果

**水素の多面的効果**

- 虚血再灌流障害、脳梗塞、心筋梗塞、臓器移植、心筋停止蘇生
- 神経変性症、認知症、パーキンソン病、うつ病、麻酔薬の神経毒性、COの神経毒性
- 炎症作用、敗血症、関節リウマチ、喘息、歯周病、創傷治癒
- 抗がん剤の副作用、放射線治療、化学療法
- 血液透析、腹膜透析、高血圧
- 外科的手術侵襲の軽減
- 運動、乳酸の蓄積、易疲労
- ミトコンドリア病、筋炎
- メタボリック症候群、糖尿病、脂質代謝異常症、動脈硬化、脂肪肝

参照：Organ Biology VOL.21 NO.2 2016  
長野県医療機関大学医学部附属機関内科「水素ガス吸入療法による心筋停止蘇生後臓器障害抑制」

## ◆血液オゾン（クレンジング）療法

オゾン（O3）には、強い酸化力があり、除菌や脱臭でその威力を発揮します。**そのオゾンの酸化力を医療に応用したものです。**

血液オゾン療法は、100ml～200mlの血液をボトル内に採血し、この取り出した血液にオゾンを反応させてから、再び体内に点滴で戻す療法です。オゾンとの反応で生成された酸化生成物が身体の細胞を活性化させることにより、様々な疾患の治療に役立つ他、健康な人でも細胞の若返りにより多くの効果が期待でき、ヨーロッパでは古い歴史があります。

効果としては

- 1) 細胞の活性化による血液循環の改善
- 2) 体内の酸素量増加
- 3) 体温上昇
- 4) 持久力アップ
- 5) 免疫力アップと正常化
- 6) 抗酸化力によるガン細胞増殖抑制、動脈硬化抑制
- 7) 月経前症候群（PMS）の改善
- 8) 骨髄幹細胞による損傷臓器の修復
- 9) ガンの予防

## ◆αリポ酸

多くの科学者が、アルファリポ酸を理想的な抗酸化物質と考えている。

- 1) 簡単に素早く吸収され、フリーラジカルをすぐに中和でき、老化を遅らすと考えられている。
- 2) アルファリポ酸が高い抗酸化作用で、あらゆる状況でフリーラジカルのダメージを防ぐ。脳、血液、体脂肪、心臓、腎臓、骨、関節、肝臓など、あらゆる臓器のあらゆる細胞の中で働く。
- 3) **アルファリポ酸はビタミンCやビタミンE、グルタチオンを再生しリサイクルする。様々な病気に効く最大の理由。**

## ◆アンチエイジングで心掛けること

**1.運動** 1) 有酸素運動 2) 筋トレ 3) ストレッチ 4) バランス運動：片足立など

**2.食事：体内に摂取するもの（サプリ含：有料、身体への投資）**

- 1) カロリー制限（今までの70%）
- 2) 必要な栄養素（タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン類、微量元素など）
- 3) 植物由来の抗酸化物質（フラボノイド、カロチノイド）の摂取

## 3.抗酸化療法を受けること

- 1) オゾン療法 2) 水素吸入療法 3) グルタチオン点滴療法 4) α-リポ酸点滴療法
- 5) ヒト幹細胞培養上清点滴療法 etc.



### ニコニコボックス

私は進んで奉仕の資金を提供します

¥5,000

諸岡君 先週無事公式訪問が終わりました。  
糸賀君 諸岡会長、伊東幹事、小島SAA、ガバナー公式訪問終了おめでとうございます。

¥3,000

伊東君 島倉君にお世話になりました。

¥2,000

山崎君 週報に写真が載りました。

¥1,000

島倉君 本日卓話させていただきます。  
小島(孝)君 週報に写真が載りました。  
西村君 週報に写真が載りました。  
岩田君 週報に写真が載りました。

ご芳志の寄金、ありがとうございました。

小計	8件	¥	19,000
累計	105件	¥	433,000

通常例会を欠席される方は**当日午前10時までに嶋田副SAA（電話090-4741-4839）**に必ずご連絡ください。

R I 第 2820 地区・第 7 分区 **竜ヶ崎ロータリークラブ**

URL: <http://ryugasaki-rc.org/>

☆例会日：火曜日・12：30～13：30 ☆会長・諸岡佳子 ☆幹事・伊東寂円 ☆SAA・小島律子  
☆例会場：松泉閣 〒301-0012 龍ヶ崎市上町 4675 電話 0297-62-0154