

UNITE
FOR
GOOD



2025-2026 年度 Re:start

～ひとつの心が世界を動かす～

荻田ロータリークラブ



Weekly Journal 13

2026 年 1 月 15 日

週報第 1938 号



本日のプログラム<第 2 2 8 6 回例会>

コウチャマテックへ職場訪問



2026-2027 理事メンバー発表



河内山会員、屏会員、高城直会員、渡邊会員、廣田 会員が来年度の理事メンバーになります。

12月の誕生日



12月のお誕生日の河内山会員です。お誕生日おめでとうございます！

藤原妃呂さん

卓話

ありがとうございました



12/4 榎屋相談薬舗株式会社 藤原妃呂氏 卓話

西洋医学と東洋医学の違いからお話したいと思います。皆さんが行く病院は必ず西洋医学、まずミクロの世界で判断していきます。より深く、より細かく、臓器を見て、細胞を見て、ホルモンの値を見て、そして血液データを見ていって、病変にかかっていないか、細菌の問題はないか、顕微鏡で調べていきます。ミクロの世界を見ていくんですけども、私たちの東洋医学はマクロの世界で広い部分で見えていきます。まず自然のバランスと、人体の中のバランスを見ていきます。まず木をイメージしてくださいという風にお伝えするんですが、木というのはまずこの根っこから、栄養水分を吸い取って、導管を通して、最後の枝まで栄養水分を届けて、そしてみずみずしい葉っぱが出来てきます。高血圧になった時、西洋医学の判断では、高血圧の時に出す手法としては、まずこの血管を広げようとする。降圧剤ですが、血管を広げて、血液の通り道を大きくして、そして血圧を下げます。漢方の場合、まず導管を通していく導管自体に圧がかかるのはなぜなのか。根っこからの水の吸い方が悪いんじゃないか、もしくは土壌でいう水分が汚れているから導管、血管へ圧がかかっているのではないか。そこを問診で解っていく考え方です。

例えば胃もたれだったら病院に行った際には、葉っぱ一つ一つを対象療法として見ていきますから、胃もたれするときは、胃酸、消化剤を出します。しかし東洋医学の考え方は、胃は自律神経の方から支配されているので、なぜ十分な胃酸が出ないかと言うことで、まずその自律神経系、脳ですよ、脳の働きのバランスを整えていくというやり方をします。だからよく胃なのに、何で自律神経の漢方なんですか？なんて言われるのですが、そこは密接に繋がっているからなんです。肩こり、腰痛の時の西洋医学は、減熱鎮痛剤を出したり、湿布を出したりする対処療法ですが、漢方ではどうして肩、腰が硬くなってしまっているのか、硬くなる場所の血液の循環、水の流れから、血液の循環がどうして滞ってしまっているのかというところを探っていきます。不眠もそうです。西洋医学だったら眠剤、安定剤を出しますが、漢方だと、じゃあなぜ普通に眠る、疲れが取れるっていうのは普通人間としての恒常性が維持されてあるのに、なぜ出来ないか。これは木自体が栄養がうまく伝わっていないという風に思って栄養的な考え方を思っていきます。東洋医学ではよく気血水と言います。まず血は栄養素です。水の部分は水分ですよ。そしてこの気というのはエネルギーになります。このエネルギーの動きが弱くなってくると、人間はこの気が虚しくなってくると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったり、寒がりだったり、食欲がなかったりということが起きてきます。

そしてまた五臓というものがあります。肝、心、脾、肺、腎のことです。こういって、西洋医学では肝臓、心臓、脾臓、肺、腎臓という風に細かく分けるとは思いますけれど、東洋医学では、もちろんその臓器の動きとともに、体の持つ生理機能も一緒に大きくマクロで考えていきますので、例えば肝、もちろん肝臓と同じように血液の貯蔵や再生、自律神経や、再生だけでなく自律神経や生理機能も調整するのが肝になります。司令塔になってくるのが肝、大事な部分です。それから心、心臓と同じ動きと、全身の、ポンプの作用ですね。これは心臓と一緒に。それと共に、心と脳にも影響を与えること心を行います。そして脾、脾というのは、今の西洋医学の脾臓と全く同じです。それから肺。肺というのは、呼吸をする肺以外にも、鼻、喉、気管支、皮膚など、そういうところを全て含めて肺と言います。そして腎、腎臓機能のように水分代謝を担う作用と、生命を司る生殖器、働きも一緒になっております。この肝、心、脾、肺、腎が影響合っって体の生理機能を整えて、お互いに助け合ったり、抑制し合ったりします。人の体はいろんな関係性とバランスが大切なのです。

皆さんが一番気になる癌についてお話しします。まず癌細胞と言うのは私達毎日 6000 個できてます。ただ、ここが免疫細胞と言うのがしっかり動いていけば癌細胞を駆逐してくれているので、癌になっていないんですね。なる人は駆逐ができてないと言うことです。ただ免疫細胞自体が生活の不摂生、飲みすぎたり食べすぎたり、休みすぎたり、不摂生だったり、仕事のしすぎとか、喧嘩とかでストレスが、人間関係が悪くてストレスが、あり、あとは低体温です。癌になりやすいのは 35 度台の方が多いです。免疫細胞が十分に働くのは 36.7 度が必要なので、低体温の人は少し厳しいです。先ほど言った気であるエネルギーが、もともと蓄えられずに病に変わってしまいますから、免疫力が低下して癌の手術をしても、また再発するなんていうことが起こってしまうので、根っこの治療をして行かなければいけないですけど、毎日適度な運動をする。栄養バランス、先ほど言った緑色草を取ったり、白っぽいものを食べたり、黒いものを食べたりとして栄養バランス、暖かいものを食べるようにしてバランスをよくし、あとはストレスを解消する意味で、よく喋って、よく笑って、免疫力が十分に働くようになると、私達は恒常性、人間に一定に保とうという力がありますので、それさえうまく循環が回るようになれば、太くて大きい免疫力が十分にある、癌細胞、病気などに負けない太い木ができます。今日は健康についてのアドバイスになればと思います。以上で私の説明を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

12月は、ロータリーでは「疾病予防と治療月間」。病気になるようにする、そしてもし病気になっても早く回復できるようにする。つまり“未来の健康を守る月”でもあります。

● 12月の苅田ロータリークラブの歴史

・1977年12月(1977-78年度)

クラブ創立翌年、有吉 新生 会長のもとで、初めての年末奉仕活動が行われました。寒空の中、先輩方が笑顔で地域を回られた姿は今でも語り草で、「あれは若かったからできた!」という名言まで残っています。

・1995年12月(1995-96年度)

壁屋 憲成 会長のリーダーシップのもと、クラブ初の「健康講座」を開催。“健康は行動から”を掲げ、参加者の中には翌日からウォーキングを始めた方もいたそうです。

・2010年12月(2010-11年度)

松楨 敬 会長の時代には、年末奉仕活動が“クラブの伝統”として根付き、子ども食堂支援や地域施設への訪問など「寒いけれど心が温まる12月」の文化が、この頃からしっかり形づくられました。

● 病気予防で一番大事なのは「行動」

こうして見ると、苅田ロータリーの12月はいつの時代も“健康・行動・奉仕”がキーワードだったことが分かります。ロータリーは世界中で感染症予防に力を入れてきました。そして私たちにできる身近な予防といえば…よく食べる・よく動く・よく笑う

特に“よく笑う”は医学的にも本当に効果があるそうです。なので皆さま、今日の例会でしっかり笑って帰った分、寿命がのびます。

● 最後に12月は忙しさもあり、体調も崩しやすい時期でもあります。

苅田ロータリーは、過去の会長方が築かれた歴史が示すように、“地域の健康と未来を支え続けるクラブ”です。どうぞ今日の例会も、元気に・笑顔で・そして健康に、皆さまと共にこの一年を締めくくれば幸いです。来年もまた笑顔でお会いしましょう。本日もありがとうございます。



もちつき 第2282回例会記録 12/11

今年のみどり幼稚園にて餅つきが行われました。一緒について、お礼のカードをもらいました。園児にはお菓子のプレゼントもあり大喜びでした。



クリスマス家族会 第2283回例会記録 12/20

リーガロイヤルホテルにてクリスマス家族会が行われました。あみだくじでプレゼントをあてたり、じゃんけん大会があったり、終始楽しく過ごせたのではないのでしょうか。担当委員会の皆様お疲れさまでした。





ニコニコBOX 12/4

松本 聡 藤原会長ありがとうございました。河内山さん誕生日おめでとうございます。
 河内山秀一 貴重な卓話ありがとうございました。
 片岡 孝市 藤原さん、貴重な卓話ありがとうございました。
 山中 海平 河内山さん誕生日おめでとうございます。
 竹部 武男 ニコニコします。
 緒方あかね 遅くなってすみませんでした。
 上田隆一郎 肝の弱い人は酸っぱい食べ物を好み、改善するには緑色の食べ物を取るといいです。
 坂岡 英俊 藤原会長卓話ありがとうございました。片岡選考委員長理事の発表ありがとうございました。理事の方々よろしくお祈いします。
 城戸 哲也 先週お休みしてすみません。園児からのプレゼントありがとうございました。(12/11)



苧田 RC 予定表

日	内容	場所
1/25	補助金事業ダンス大会	中央公民館
1/29	休会	
2/12	クラブ協議会	西日本工業大学

近隣クラブの例会変更

行 橋 R C

1/20(火) → 移動例会/一樁行橋店

行橋みやこRC

1月21日(水)→職場訪問

1月28日(水)→休会

田 川 R C

1月14日(水) クラブ協議会 (通常例会)

1月21日(水) 通常例会

1月28日(水) 通常例会

豊前西RC

1月24日(金) →夜間新年家族会 紀文18時

1月30日(金) →休会

2月13日(金) →休会

2月20日(金) →夜間移動例会 観梅会 詳細未定

2月27日(金) →28日(土) IM

豊 前 R C

本日のプログラム

1. 開会点鐘
2. ローターソング「国歌斉唱/奉仕の理想」
3. 会食
4. 会長の時間
5. 幹事報告
6. 委員会報告
7. 出席報告
8. 本日の卓話
9. ニコニコ
10. 閉会点鐘

※スペースの関係で新年会は 2/12 の週報に掲載します。

韓国晋州飛鳳ロータリークラブ 40周年例会 第2284回例会記録 12/24



2025年のクリスマスに韓国晋州飛鳳ロータリークラブの40周年に参加した皆様お疲れさまでした。色々なハプニングがあったようですが無事に帰国できて幸いでした。次は苧田ロータリークラブの50周年に来られるのを楽しみにしています。