

THE ROTARY CLUB OF TOTTORI NORTH


## 鳥取北ロータリークラブ

2018  
2019

国際ロータリーのテーマ

インスピレーションになる

◎会長……森本 美明 ◎副会長……小林 弘尚 ◎幹事……田中 和夫  
◎会計……松本 啓介 ◎SAA……塚田 隆 ◎活動記録担当リーダー……入江 容子

Rotary 

例会場:ホテルモナーク鳥取 例会日:火曜日12:30~13:30

Tel.24-3536 Fax.29-6741

■創立:昭和36年2月23日 ■事務所:鳥取市扇町22-1 山陰合同銀行鳥取駅南ビル

E-mail kitarc@infosakyu.ne.jp http://www.infosakyu.ne.jp/kitarc/

今週の例会

2019年3月19日(火)

第2822回

◆ロータリーソング  
鳥取北RCの歌  
◆献立 洋食

◆卓話  
PETSの報告 小林弘尚さん  
セブ島報告 千金周一さん  
入江容子さん

次週の例会

2019年3月26日(火)

第2823回

◆唱歌 春の小川  
◆献立  
カレーバイキング  
◆委員会事項  
出席表彰

◆卓話  
「起業、成長、未来に向かって」  
株式会社 SUNYOU(サンユー)  
代表取締役社長 川上憲治氏

## 先週の例会

2019年3月12日(火)

## 会長挨拶

皆様「杏沙子」<sup>あさこ</sup>さんを御存知ですか。  
鳥取市出身の女性シンガーソングライターで  
年齢22才。

彼女はレコード会社と契約を結んでいるわけ  
ではなくアマチュアとしてライブに出演した  
り、自主制作した曲を販売したりしています。

でもかたわらではYouTubeでチャンネル登  
録数が既に5万人を突破しており、今後ますます  
認知度も人気も伸びるものと思います。出身  
大学は横浜国大と美人で音楽の才能もあり、頭  
も良いとなると才色兼備という言葉がぴったり  
です。

実は彼女の一番気になる情報は女優として活  
躍している蓮佛美沙子さんの妹だそうです。

私はテレビで何げなく見かけ、鳥取出身の歌

手か?と気にはとめておりませんでした。彼  
女が鳥取の湖山池が大好きだなんて言うもので  
すからファンになりました。

幼少期よく家族や友達と遊びに行った布勢運  
動公園の「因幡千本桜」受験時、涙ながらに眺  
めた湖山池の夕日、都会にはない広く高い空、  
鳥取を離れて、鳥取が大好きな自分に気づいた  
と話しています。

歌詩の中で最終便に乗り込んで離れて行っ  
た、わたしの街を窓から見て涙がこぼれ落ちた  
「ここには何もない」そう言って離れたくせ  
に、また私はここで息をしている。

地元を愛し、地元を歌うシンガー杏沙子さん  
を応援したいと思います。そして今後の活躍を  
期待します。

## 幹事報告

## 1、到着文書

・東部5RC合同例会収支報告書

## 2、例会変更・メーキャップ情報

クラブ名	日にち・受付会場	
鳥取西RC	4.12(金)	ホテルニューオータニ鳥取2階
倉吉RC	4.2(火)	倉吉信用金庫うつぶき支店2階
	4.9(火)	
米子南口RC	4.8(月)	ANAクラウンプラザホテル米子

## 3、その他の報告事項

・第一生命の宮崎典之さんが異動により3月8日  
付けで退会となりました。異動の準備等で退会  
のご挨拶に伺えないとのこと。後任の方が  
入会される予定です。

## 委員会事項

## ◎出席率報告

3月12日 会員46名中 欠席10名 78.26%

2月26日 補正後 欠席10名 78.72%

## ◎地域奉仕委員会宮崎委員長より

4/16(火)例会終了後、職場訪問を行います。場  
所は八頭の「隼ラボ」旧隼小学校です。  
中を案内して頂き、歓談後解散いたします。た  
くさんの参加をお願い致します。

## メークアップ

3/11 鳥取中央RC

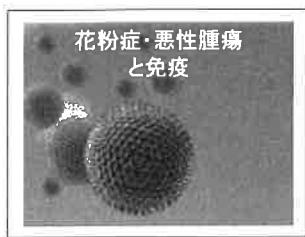
田中英剛さん 牧田誠司さん

\*スマイル報告(本日8,000円 累計361,641円)  
森本美明さん 春ですね。卒業式、転勤とお別れ  
の季節です。皆様、それぞれの道で頑張ってく  
ださい。

田中和夫さん 早いもので、もう年度末です。来週から毎日、年間管理の入札があり、草臥れます。  
 宮崎正彦さん 先日、大阪に本社がある誘致企業の社長が訪ねて来られて、鳥取工場長である東大大学院卒の博士40才の嫁さんを探してくれと写真まで置いて行かれました。銀行の仕事も多様になっていますが、その前に自分の・・・と思ったりします(笑)  
 白岩裕己さん セブでは、森本会長、山田さん、道上さんにご馳走になりました。今は、日焼けした腕がポロポロです。  
 当日欠席 1件  
 ＊2大御祝(本日2,000円 累計114,000円)  
 宮崎正彦さん 誕生日

卓話  
 「花粉症・悪性腫瘍と免疫」

乾 康彦さん



「花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ？」

花粉症になる人と、ならない人がいるのは、体質に由来している。免疫システムが花粉に対して生まれつき抗体ができていないかどうかが重要なポイントとされています。

花粉症体質

- 冷たい物を食べ過ぎ飲み過ぎ
- 若者寄りの方が牛乳の過剰摂取
- 若い女性ダイエット、ファッションの関わり
- 慢性的疲労
- ストレス

体を冷えて、風、寒、湿が常在となる

「自分のアツク、冷えと花粉の免疫作用について」

花粉の免疫作用は、体温調節と関係している。体が冷えると免疫機能が低下し、花粉に反応しやすくなる。

発症の予防効果

花粉症の発症は、免疫システムの低下による。花粉を冷えて、風、寒、湿が常在となることで、免疫機能が低下し、発症しやすくなる。



花粉症とは

花粉症は、花粉が体内に入り、免疫システムが反応して炎症を引き起こす病気です。

ガンとは？  
 悪性腫瘍

他の組織との境界に侵入したり(浸潤)、あるいは転移し、身体の各所で増大することで生命を脅かす病である。

正常細胞からガン化へ

正常細胞が様々な要因によって変異を蓄積し、最終的にガン細胞へと変化する。

生活習慣と癌

喫煙、高脂肪食、乳癌、大腸がん、前立腺がん、喉癌、肺がん、胃がん、咽頭がん、食道がん、肝臓がん、食道がん、乳癌、膵臓がん、皮膚がん、ストレス、胃がん、結核、肥満、糖尿病、不潔、子宮頸がん

免疫監視

免疫監視は、体内の癌細胞を早期に発見し、除去する働きをします。花粉症などのアレルギー疾患は、免疫システムの異常によるものです。

花粉症症状別の分析

症状	割合
鼻水	95%
鼻づまり	90%
目のかゆみ	85%
目の赤み	80%
喉のかゆみ	75%
咳	70%
痰	65%
頭痛	60%
倦怠感	55%
アレルギー性鼻炎	50%
アレルギー性結膜炎	45%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を併発する	40%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	35%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	30%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	25%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	20%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	15%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	10%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	5%
アレルギー性鼻炎とアレルギー性鼻炎を併発する	0%

花粉症はどのようにしてこんなに増加しているの？

- 理由その1: スギ花粉の増加
- 理由その2: 排気ガス・大気汚染
- 理由その3: 食環境の変化
- 理由その4: 住宅環境の変化
- 理由その5: ストレスによる免疫システムの乱れ

正常細胞と癌細胞

正常細胞は、1000個あたり1個の割合で癌細胞が存在しています。花粉症などのアレルギー疾患は、免疫システムの低下によるものです。

低体温を改善  
 免疫力をアップ  
 花粉症、ガンにならない体づくり

低体温は、免疫機能を低下させ、花粉症やガンのリスクを高めます。

どんな花粉があるの？

2月～4月: スギ花粉  
 3月～5月: キノコ花粉  
 4月～6月: ヒメジョオン花粉  
 8月～10月: アザミ花粉



体温とは？

基礎体温は約36.5℃で、細胞の新陳代謝が活発で、健康で、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つことができます。

低体温とは？

- ・人の体温は35℃台以下になると低体温と言う。
- ・体温が低くなると、血液循環が悪くなる。
- ・新陳代謝が低下していく。
- ・免疫力が低下。
- ・風邪引きやすくなる。
- ・花粉症などのアレルギー症状が出やすくなる。
- ・ガン細胞が活発になるとも言われる。

アレルギー反応の仕組み

免疫システムが花粉を異物として認識し、抗体を産生する。抗体が花粉と結合すると、アレルギー反応が起こる。

ヒスタミンが花粉症症状の主犯人

花粉が体内に入り、免疫システムが反応してヒスタミンを産生する。ヒスタミンは、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を引き起こす。

低体温の原因

1. 体温調節中枢: 低体温、平均BBT36度以下。
2. 低血圧: 血圧値が低い。
3. 環境影響: 冷たい水をよく飲む、冷房作業。
4. 薬の影響: 常用される薬の影響。
5. ミネラル不足、少食。
6. 運動不足。
7. 自律神経失調。

花粉時期の養生

花粉が飛ぶ時期は、免疫力を高める養生が必要です。

1. 十分な睡眠をとること。
2. 体を冷やさないように、野菜を中心とした温かい料理を食べること。
3. 薬膳茶を飲むこと。(五臓茶、五行茶、番菊茶)
4. 空気を清潔に保つこと。
5. 運動を心がけること。

(担当 入江容子)