



週報

2016～2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム
 RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』
 地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー
 第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
 〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E-mail:schuohrc@p1.s-cat.ne.jp>
 会長 佐藤 圭司 副会長 小島 美恵子 幹事 益子 伸明

〔第 3 グループ内の例会日〕 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
 所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 1124 回(3 月 7 日)例会の記録

点 鐘 佐藤圭司会長
 合 唱 国歌斉唱 奉仕の理想
 第2副SAA 栗原(憲)会員 栗原(成)会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	23名	70.00%	76.66%

会長の時間

佐藤 圭司 会長



今日はアレルギーと腸内環境のお話しをしようと思います。

近年、日本人は世界でも類を見ないほどのアレルギー体質になっています。その原因として食生活を中心とした生活習慣の急激な変化が日本人の腸内環境を悪化させ、さまざまな弊害を招いていると考えられています。アレルギー症状の代表格に花粉症やアトピー、喘息などがあります。

花粉症に悩まされる人の数は日本人の 3 割は優に超え 4 割に達するという説もありますし、アトピー性皮膚炎や気管支喘息にかかっている子供はこの 10 数年で 2 倍以上に増えているそうです。

子供のアレルギー性疾患は育てられた環境と深く関係していると考えられています。つまり、いい意味で放任主義で育った子供は比較的アレルギー疾患が少ない傾向があり、逆に清潔面などで過度に神経質な環

境の中で育った子供にはアレルギーが多いということです。外で泥だらけになって遊ぶより室内で遊ぶ方が一見衛生的にみえるかもしれませんが、むしろ子供の免疫を高める菌を排除してしまうマイナス面の方がはるかに大きいということです。

清潔の度が過ぎるとアレルギーを起こしやすくなる理由は、アレルギーのもとになるアレルゲンと免疫細胞の関係に答えがあります。そして免疫細胞には腸内環境が深く関係していることも見逃せません。

例えば花粉症の場合、代表的なアレルゲンはスギやブタ草、イネ科、キク科の植物などその種類は多岐にわたっています。

アトピー性皮膚炎や喘息も同様で、以前はダニ、ホコリがアレルゲンの代表格でしたが、現在ではさまざまな物質がアレルゲンになっています。

人の体内にアレルゲンが浸入すると IgE という抗体が分泌されます。この抗体はアレルゲンと結合し、肥満細胞を破ってヒスタミンという物質を作ります。このヒスタミンこそが鼻水やくしゃみ、かゆみなどのアレルギー症状を起こす元凶なのです。

当然のことですが、このようなアレルゲンはアレルギー性疾患のない人にとってはまるで脅威とはなりません。体に入ってきててもそれは速やかに排除され、体の異常を感じることもないのです。そこでは免疫機能がきちんとした形で働いているのですが、この免疫機能に狂いが生じてしまうと一気にアレルギー症状が起こってしまいます。

本来、体の免疫機能が戦う相手は寄生虫やウイルス、細菌(病原菌)などです。これらが人の体内へ入ろうとするときに免疫機能が働き、その侵入をシャットアウトして病気から体を守ります。

ところが、生活が豊かになるにつれて清潔でクリーンな生活を求める志向が高まり、日本ではこの数十年間で公衆衛生の環境は著しく向上し、身の回りから細菌類やウイルス、微生物などがめっきり数を減らしました。そのこと自体は大変喜ばしいことですが、人々の清潔志向は過度を極め、家庭内でもアルコール除菌はあたりまえ、浄水器、空気清浄機はあたりまえという生活が根付いた結果、かつては当然のごとく人の体に棲息していた寄生虫や細菌をも駆逐してしまったのです。そうなって困惑したのは免疫細胞です。本来、攻撃すべき相手がいなくなってしまうわけですから仕事がありません。体に備わる免疫細胞に対して、「仕事があればゆっくりして」と指示が出せればよいのですが、現実にはあるべき姿を失った免疫細胞の働きに微妙な狂いが生じ始めました。そして、それまでは無反応だった花粉やホコリを相手に闘うようになり、その結果としてアレルギー反応が起きてしまったのです。アレルギーというスグに空気清浄機やマスク、あるいは花粉を飛ばさない杉の木の研究などの対策が叫ばれますが、もしかしたら本当に「ブーイング」すべきは花粉やホコリなどのアレルゲン以前に、度を越した清潔志向や防菌思考なのかもしれません。



「外出先から帰ってきたら、石鹸でよく手を洗いましょう。手先だけではなくて肘のあたりまで洗いきしょう」という注意喚起をよく見聞きます。これなども考え方によってはかえって危険な行為です。

薬用石鹸で1日に何度も手洗いをすると、汚れを落とすと同時に皮膚常在菌という菌を殺してしまいます。皮膚常在菌には表皮ブドウ球菌や黄色ブドウ球菌をはじめとする10種類以上の細菌があり、これらはいわゆる「ばい菌」です。ばい菌なので、ときには傷口に膿を持たせたり病気を発症させることがあるのは事実です。しかし、その一方で、たとえば皮膚常在菌は皮脂を食べて脂肪酸の膜を作り、皮膚を弱酸性に保ち、酸に弱い病原菌を撃退してくれるという有益な面もあります。



ところが手を洗い過ぎると、この皮膚常在菌が作った皮膚膜がはがれ、その下の角質層との間に隙間ができて皮膚を組織している細胞がバラバラになってしまいます。そうすると、ここからウイルスが侵入する危険性が高まってしまいます。

もちろんインフルエンザをはじめとする感染症の予防に手洗いをすることは大切なことですが、手についたウイルスなどは水道水で流しながら10秒間も洗えば、ほとんど除去できます。

普通の生活で食事の前に手洗いするときも、わざわざ薬用石鹸を使う必要はありません。※肉類、魚類を調理したあとは必要です。

通常は、石鹸での手洗いは外出帰りなどに1日2、3回程度で十分だと思います。

また、うがいについても同様で、喉に異常や違和感がないのに市販のうがい薬を使ってうがいをする必要はありません。うがい薬には強い殺菌作用がありますから、習慣的に使用することで喉の粘膜を傷つける恐れがあり、そうなるかえって感染症にかかりやすくなり、これでは本末転倒です。

そもそも人の口の中の常在菌には悪さをする菌はほとんどありませんし、もし、それが食事といっしょに体内に入ったとしても、唾液や胃酸などであえなく死んでしまいます。

「清潔」の考え方は人それぞれだと思いますが、衛生環境が整った今の日本では、過剰な清潔志向は危険を伴い、心身の健康面でマイナスになり得ることは知っておくべきでしょう。

アレルギー症状が酷い人には“サナダムシ”を入れる事によって逆にアレルギー症状を抑えるというような治療法もあるようです。昔は沢山いたのですが、今は殆どいないので、それに対する体の抵抗も変わってきているという事です。

また、腸内細菌が人間の性格まで変えているのではないかという研究をしているイギリスの研究者がいます。人の性格は千差万別ありますが、マウスの実験では臆病なマウス、冒険好きなマウス、凶暴で攻撃的な

マウス等、性格が異なるマウスでは腸内細菌数のバランスも異なっており、彼らの便を交換移植すると性格も変わって来るそうです。これを人間に応用した先生がいて、便秘症が酷い方に快便の方の便を移植することで便秘が改善されるという実験をされています。更にイギリスでは、出産の際に自然分娩ならば子供は母体の細菌を受け継いで出て来るのですが、帝王切開の子供の場合は膣を経由していないがために、腸内細菌のパターンが全く違って、自閉症になる確率が自然分娩の7倍になるという報告がなされています。第二次世界大戦前には一万人に一人だった自閉症患者が、60年経った現在は40倍以上も増加しているそうで、そのためイギリスでは2016年から帝王切開で生まれた新生児に母親の腸内細菌を含む膣液をなめさせることによって予防処置をして、自閉症の数も少しずつ減ってきている状態だという事です。

過度な清潔志向は良くないのではないかというお話しをご紹介します。ご清聴有難うございました。

幹事報告

益子幹事

- ・地区より『地区立法案検討委員会開催のご案内』
『NPO法人国際ローター日本青少年交換委員会が多地区合同奉仕活動であることを承認する件について』
『日本のローター100周年委員会 経過報告と運営協力金のお願い』
- ・(公)ローター米山記念奨学会より『カウンセラーの所見』
- ◎ 受贈会報 所沢中央RC 所沢RC
- ◎ 回 覧 バギオだより3月号、AARニュース3月号

委員会報告

会員増強委員会 吉松会員

本日皆様に私の名刺をお配りしました。裏側には会員増強の条件等、大切なことが書いてあります。現在会員は32名ですが、プラスの方が楽しいですから40名位に持っていきたいので、新入会員を勧誘する際にこの名刺を活用し、さっそく今日から動いていただきたいと思います。是非、この一枚の名刺から始めてみてください。宜しくお願い致します。

「外来卓話」……

作詞家 宮内たけし様

人生は誰と出会うかによって大きく変わる。出会いは自らの行動によって、また気づきによって左右される。

13年前、銀行ロビーで順番待ちをしていた時のこと、週刊誌のグラビアページの「津軽平野に響く夫婦鐘」という記事が目にとまった。そして10年を経過したとき、家内と津軽十三湖を訪れた。作詞の取材旅行である。300年前の夫婦鐘の伝説、300年間湖底に沈んだ女鐘のことを思うと悲しい思いに胸が痛くなり、一気に作詞したのが「恋の津軽十三湖」であった。気づきとは不思議なもの。これは長山洋子さんしか歌えないとの一念で未知の世界への挑戦が始まった。色んな人との出会いがある中、作品を事務所に持ち込んだことから長山洋さんが歌うことが現実化した。最初B面の曲だったこの作品は不思議な力を持っており、A面の曲



へと大転換した。その後、五所川原市の大型立佞武多のテーマに採用。更に十三湖の湖畔に歌碑を建てたいという思いは何と一年もたたずに実現した。

更に倫理法人会全国7万人の会員に向け、この奇跡の体験が紹介された。奇跡はどうして起きたのだろう。週刊誌の1ページの気づきから歌碑建立に至るまでの連続的奇跡の基は、母(103歳)への想いに感動した人々が連鎖的に奇跡を呼んだのである。

出会いは気づきから生まれる。この体験から学んだもっと大切なものがある。それは「酔っぱらい」が自分の名前を書いて手紙を出すように指示したことを信じる事が出来ない私が行動に出たことから大きく動いたのである。

でも思うに、この酔っぱらいは見事に役を演じ切ったのである。もし100%信用出来る人だったら、この作品は世の中に出なかったであろう。人生は誰と出会うかが大切なことである。

今日は皆様との出会いに心から感謝申し上げます。有難うございました。



ニコニコボックス

宮内たけし様 本日卓話お世話になります。

佐藤君 今日はまだ寒いですね。体の保温に気を付けましょう。本日の外来卓話の作詞家の宮内たけし様、ようこそお越し下さいました。卓話楽しみにしておりますので宜しくお願い致します。

益子君 外来卓話、作詞家 宮内たけし様、本日は楽しみにしていました。宜しくお願いします。

江原君 本日は作詞家でいらっしゃる宮内たけし様、お話しを伺えるとの事で楽しみにしております。お忙しい中ようこそお出で下さいました。宜しくお願い致します。

小林君 春まだ浅い日に、すてきなお客様をお迎えでき嬉しい限りです。また、今日は誕生日有難うございます。そして今日はまたホロワさんとお隣で沢山お話しができましたよ。

栗原(憲)君 早退させていただきます。

清水君 本日のお客様 宮内たけし様、卓話宜しくお願い致します。

田端様 宮内たけし様、ようこそお越し頂き感謝申し上げます。長山洋子紅白歌合戦願うファンであります。有難うございます。

会員誕生日 浜野君 片山君 柴田君

夫人誕生日 小幡君

結婚記念日 栗原(憲)君 奥富君

◆次の例会

3月21日(火) 12:30~13:30

第二副SAA: 守屋会員

会員卓話: 柴田虎光会員