

東京お茶の水ロータリークラブ



2023-24年度 RI 会長 ゴードン R. マッキナリー
世界に希望を生み出そう
 第 2580 地区ガバナー 栃木 一夫
 ロータリアンの心に火をつけよう

魅力あるクラブにするために
 行動しよう

2023-24年度 クラブ会長 牛島 聡

本日の卓話

クラブ年次総会

次年度理事役員・委員長候補者の発表

司会進行

点鐘
 君が代・奉仕の理想
 ゲスト・ビジター報告
 ニコニコボックス報告
 会長報告
 幹事報告
 出席報告

海江田健司会員
 牛島 聡会長
 木村 良成会員
 土居 岩生会員
 海江田健司会員
 牛島 聡会長
 藤本 豊大幹事
 海江田健司会員

- ・次週はクラブ年次総会で「次年度理事役員・委員会候補者の発表」を行いますので、ご出席の程よろしくお願いたします。
- ・30周年記念誌の寄稿文ですが、まだご提出頂いていない方、ご提出をよろしくお願いたします。全員提出必須です。

幹事報告 藤本 豊大幹事

- ・12月度理事役員会を開催いたしました。
- ・来年1月24日(水)の移動例会、神田明神昇殿参拝のご案内を配布しました。ご出欠を事務局までご連絡お願いたします。
- ・ロータリー希望の風奨学金へのご協力ありがとうございました。

クリスマス家族親睦会の件 角田親睦活動委員長

現在33名集まっております。例会後に親睦委員の方は打ち合わせをしますのでよろしくお願いたします。

神田明神昇殿参拝の件 岡田会員

例年通り神田明神の木村権宮司には特別な昇殿参拝をお願しております。神田明神に岸川禰宜という方がいらっしゃるって、テレビの取材や神田明神の学術系のことは、全部岸川禰宜がやっております。今年は、岸川禰宜にお願をして15分ばかり神田明神のことについてお話いただくという事になっております。なかなか岸川禰宜の話もない事だと思いますのでぜひ皆さんご参加ください。よろしくお願いたします。

出席報告

会員数	38名	ゲスト	1名
出席	20名	ビジター	0名
ZOOM	1名	合計	22名

ゲスト・ビジター

ゲストスピーカー 池田 秀敏様

誕生日祝い

12月10日 山田 丈夫会員



ニコニコボックス

牛島会長 池田様、本日の卓話よろしくお願いたします。
 土居会員 牛島年度も半期、終わりました。後半は、地区大会で登録料もUPします。内部留保も大変ですが、宜しくお願いたします。

岡田会員 池田先生、本日は宜しくお願いたします。
 山田会員 池田様、楽しみにしています。

計 20,000円 累計 253,000円

開会点鐘 牛島 聡会長

2月14日にオープン例会があります。入会候補者の方をお呼びするいい機会ですが、ロータリーに興味のある人や、連れてきたい方、友人の方でも結構ですので一度お茶の水RCを経験していただくということでぜひお呼びいただければと思います。日程決まっておりますので、早めにご調整いただければと思います。よろしくお願いたします。

会長報告 牛島 聡会長

- ・ロータリー財団より、渡辺会員にマルチプル・ポール・ハリス・フェロー(1回)の認証品が届きました。
- ・米山記念奨学会より、永井会員に第1回米山功労者の感謝状が届きました。



今後の予定

- 12/20 (水) (於)東京ドームホテル クラブ年次総会
- 12/25 (月) (於)東京ドームホテル B1F シンシア クリスマス家族親睦会
- 12/27 (水) ~1/3 (水) 年末年始休会
- 1/10 (水) (於)東京ドームホテル 暦作家・東京恵比寿RC 井上 象英様 「干支学から見る辰年の傾向」



まっとうな医療（先制医療）の薦め あたまと体のヘルスケアクリニック神田 院長 池田 秀敏様

1. まっとうな医療(先制医療)とは

病気の芽を摘む、疾病から回避する、疾病を生じにくくするような体作りです。先制医療の大義は、病気のリスクを早期察知して疾病に傾いたリスクを摘み取り、正常の成熟過程に回帰させることを主眼としています。あるいは疾病発生の前段階と考えられる病的老化を予防します。基本的には個別を重視した個別化一次医療ということがいちばんの特徴ではないかと思えます。先制医療の介入点は、アルツハイマー病の例ですと、全く脳に異常がない無病理期、正常な時から未発症、症状はないが発症してくる時期、その中の未発症期において介入するのが先制医療です。未病の時期にリスクを評価し、そして芽を摘むということが一番の根幹であり重要です。これが先制医療、個別化医療となってきます。もう一つ似たものに健康増進、病気になりにくい体作りで寿命を長くするというのがありますが、これは普遍的な医療になり、アンチエイジングです。先制医療とアンチエイジングは普遍的か個別化医療かという大きな違いがあります。日本は少子高齢化社会と高齢者保険の高価により、医療保険制度が破綻する寸前です。先制医療は病気を未然に防いで健康寿命を増加させる究極の予防医療であり医療費の節約にも通ずるものであります。

2. 老化のメカニズム

老化とは3つの柱、①遺伝的要因、②細胞の酸化、③ホルモンの分泌のバランス、成長ホルモンとかインスリン、テストステロン、DHEA、甲状腺ホルモン等の分泌が低下で老化に傾いていきます。注意したいことは、いずれの①～③の項目も、検診の項目には入っていないということです。酸化ストレスというのは、自分の中してきた抗酸化物質や、外から取った抗酸化物質に、どの程度太刀打ちできるか重要で、もし酸化ストレスの方が大きいと、細胞膜の破壊やタンパク質の異常化の細胞破壊が発生し、心臓、血管疾患、癌、動脈硬化、糖尿病に繋がり、エイジングが加速させます。酸化ストレスというのは酸化負荷から抗酸化力を引いたもので、酸化ストレスにより生体構成物質の障害や生体機能の低下・失調、あるいは細胞増殖促進、DNA変異が起こり癌化、免疫力の低下に繋がります。

3. ホルモン年齢の評価の重要性

これはドック、検診、一般内科診療では全く検討項目から外れているという状況です。検診で問題なかった人が当院に来て調子が悪いと診療すると結局それは指定難病だったという方をこれまで何人か申請しています。ホルモンというのはこのように20代30代にピークを迎えて、高齢になるに従ってだんだん落ちていくというのが一般的で、それによって老化も進展していきます。成長ホルモンに対する認識が非常に重要です。成長ホルモンは、今や生命予後を左右する非常に重要なホルモンであるということで認識は一致しています。成長ホルモンが欠損しますと、体脂肪の増加、筋肉の減少、骨密度の減少、性欲の低下、シワが増える、脂質代謝の悪化、記憶力の減退、うつ状態の持続、運動能力の低下、幸福感や社交性の低下、免疫システムの悪化です。調べてみると成長ホルモンの重症分泌不全が原因だった方が何人もい

ます。下垂体機能低下のホルモンがいっぱいある中で、成長ホルモンだけ抜いてあとは全部補給した場合と成長ホルモンも含めて補充した場合では、男女とも死亡率は成長ホルモンが欠乏していると2倍になるというデータです。ですから成長ホルモンというのは非常に重要なのです。残念なことに世の中には非常に悪質なネット上の色んな薬が氾濫しております。成長ホルモンは経口でも点鼻でも吸収されません。こういうものに騙されないでください。私が2019年に書いた論文では、成人の成長ホルモン補充効果は、成長ホルモンの投与によって10年間は持続、それから5、6年経っているのに15年以上は効いているということになります。

4. 血管年齢の制御

血管内皮細胞の炎症抑制が最近注目されていて、アルツハイマー病というのは、実は、血管内皮細胞の酸化が一番の原因の一つであるという考えがあります。血管内皮細胞のリスクを早期に発見するという検査方法は非常に重要となってきます。正常に見える血管の壁でも、血管の動脈硬化のリスクを判定できる機械(PWV)と、血管内皮機能、血管の壁の弾性をみる検査があり、形態学的に異常がなくてもリスクがわかり、この時期にリスクがわかれば正常に戻せる、あるいは若返ることさえできるという当院の研究データです。

ω-3(オメガ3)を使います。ω-3の血管壁に対する動向を見ると、血管壁にも内皮細胞にも、全部ポジティブに改善する方に働きます。血管のリスク、動脈硬化のリスクを下げるのです。ω-3は、ω-3、ω-6と2つあり、代謝経路が違います。昔の人は大体1:1の割合で摂取し非常にいい状態だったが、近年非常に脂っこいものを食べるようになり、ω-6の割合が増えました。ω-6はアラキドン酸カスケードに入る脂質で、アラキドン酸は炎症を惹起します。炎症のもとになるω-6が増えると、アトピー性皮膚炎、花粉症、うつ病、アルツハイマー、癌、心疾患、脳疾患、糖尿病すべての根底の原因になります。炎症を抑えておくことが重要で、ω-3を補い平衡状態にすれば生活習慣病を予防できるのではないかと考えられます。ω-3の代謝経路と、ω-6の代謝経路は競合し抑制しあっているため、片方が増えると片方が減る、だからω-3をより増やしたければ、ω-3をいっぱい取り入れてあげればその元のEPA、DHAが増えアラキドン酸が減り、健康にいいということになります。

現代人のオメガ6系と3系脂肪酸バランス



現代の食生活は炎症を起こしやすい細胞を作る
アトピー性皮膚炎・花粉症・うつ病・アルツハイマー
ガン・心疾患・脳疾患・糖尿病の原因

理想的なオメガ6系と3系脂肪酸バランス



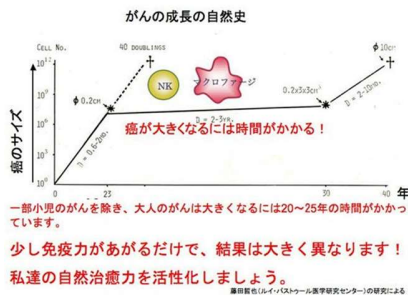
オメガ3系脂肪酸を補うことによって、
細胞の生体レベルが上がり、生活習慣病を予防する。

す。摂取量1日2gないと意味がなく、それ以下だと自己満足に過ぎません。

5. 癌病変の制御について

免疫力というのが癌には切っても離せない重要なファクターです。免疫力とは、体のなかの自分とは異なる非自己を認識して排除する生体防衛力です。免疫力が落ちると癌ができやすく、感染症にもかかりやすく、動脈硬化も炎症のため動脈硬化にもなりやすいとなるわけです。

癌の進展というのとは正常細胞から中間体、最終的に癌が形成されますが、その中間体、癌と正常の中間の病態の時期に発見すると、この時期はまだ自分の免疫の監視機構が働いているため、癌を駆逐、排除することができます。画像に映るような癌になってしまうと自分の免疫力が働かなくなり、免疫機能全然効かなくなってしまう。癌を超早期に発見することが、治療を考えた場合に非常に重要かということになります。癌は非常に長い年月を経て、体内で細胞変異が何百と毎日起こるなか淘汰され、便利なものだけが残っていきませんが、その年月は非常に長いです。



最近注目を集めている超早期診断、マイクロRNAに着目した早期診断です。従来、DNAの異常があり、メッセージRNAの異常、翻訳されたタンパク質の異常によって癌ができるというのがセオリーだったのが、7、8年前に、DNAやRNAが正常でも癌は起こりました。RNAに作用する小さなマイクロRNAという分子が、人間では500個くらいあることがわかってきて、それがさまざまな癌へいろんなパターンを示し、あるものは増え、あるものは減るというアルゴリズムから、これによって癌がどの程度の確率であるのかがわかるようになってきたというのが、マイクロRNAによる超早期診断です。癌やアルツハイマーなどの病変ではこのマイクロRNAの機能に異常が起こるため、その疾患の時間とリスクを埋めることが可能となってきました。マイクロRNAは、エクソソームという袋に囲まれて、細胞質にあります。このエクソソームは細胞外に能動的に分泌されます。癌細胞が1個あれば、それは排出されて血液中に出ていき診断できるというのが根本的な考えです。画像診断で映るのは、せいぜい1cmぐらいですが、マイクロRNAによる診断では、0.1mmから発見できます。0.1mmから1mmの画像に映らない時期が非常にキープポイントです。自己免疫がまだ活躍、起動している時期です。それより大きくなってしまうと、免疫乖離が起こってしまい、自分の免疫機能で癌細胞を駆逐することができなくなります。自己免疫の力が働いているときに、免疫機能を高め、癌細胞を駆逐してしまうというのが私の考えです。癌細胞は癌抑制性のものと刺激性のものと2つあります。抑制性のものを増やし、マイクロRNAの本来あるバランスに戻してあげる、これもひとつの考え方です。このようにマイクロRNAを正常の状態に戻すと癌も駆逐されるのではないかと、2つの局面、免疫を高める、マイクロRNAのコンポーネントを正常の状態に戻してあげると二つの考えを組み合わせ、また新たなその癌排除サプリメントを作りました。膵臓癌の高リスク解消とサ

プリメントの効果で、当院で開発した世界初の膵臓癌の軽減サプリメントです。ひとつはメシマコブ、キノコの菌糸ですが、βグルガンという成分で、NK細胞、マクロファージ、T細胞、B細胞すべて活性化いたします。これが飲みやすくした、カプセル状にしたデリスクルAという、うちで開発したサプリのひとつであります。それに加えて、マイクロRNAの抑制性のバランスをあげて、これはプテロスチルベン、これをもって癌が駆逐されるかどうかを調べたものです。この2つを3か月間飲んでみた結果で、膵臓癌のリスクが有意に下がったと2019年に国際癌学会で発表、論文としても公表しました。膵臓癌に限らず、11個の固形癌についてもすべて有意差をもって3カ月の服用で癌のリスクが落ちると発表しました。縦軸にリスクの数値化したものを置きますと、3か月後にはみな右肩下がりです。肺癌、肝臓癌、食道癌、大腸癌、乳癌、胃癌も同様です。固形癌についても、調べたものは有意に軽減することが判明しました。

6. 認知機能異常の制御

頭健康チェック、これは軽度の認知障害と異常の人の境を見つける、スクリーニング検査です。アメリカで流行って、日本でようやく認められて入ってきた検査です。50代になったらやった方がいいでしょう、正常時を対比物として検査する、クラウドサービスで、ここで引っかかった場合に次のフェーズに移行していくということになります。



軽度の認知障害、その健常～軽度の認知障害のところは可逆性です。ところが認知症になってしまうと、後には戻れない、何を使っても戻らない、ということになってしまいます。頭健康チェックをして早期診断、軽度の認知障害であれば介入し、ω-3、フェルラ酸、α-GPC等を使っています。みんな認知機能をよくするエビデンスがあるものです。認知症の予防というのは、もちろん薬物というのもサプリメントも必要であります。予防も大事です。ライフスタイルを改善する、バランスの取れた食事をとったり有酸素運動をしたりということが重要です。そして十分な睡眠をとると、ということがやはり基本的なスタンスとしては重要であるということになります。ちょうど時間になりました。ご清聴ありがとうございました。

