

会長：小池利昌 / 幹事：古沢勇治

例会日：木曜日

午後12時30分開会

クラブ会報委員会

会 場：アドバンテスト

委員長：飯田芳幸 / 副委員長：鈴木貴大

委員：福島伸悦、諸貴健一、岡田則之
大野年司

行田クラブハウス

第1990回 例 会 (9月28日)



会長挨拶 小池利昌 会長

みなさん、こんばんは！

先週歩き方教室を水城公園で、又、今日は樋さんのゴルフ話とスポーツと健康について二週続けての例会になりました。

私自身、10日ばかり前に体の不調があり医者に行きました所、血糖値420mgと典型的な糖尿病の数値がでてしまいました。

普通の人は血糖値70～109という事ですので非常に高い数値が出てしまい、好きな酒もドクターストップとなり非常にがっかりしているところがございます。これも今までの暴飲暴食、ストレス等から来ているようです。

こんな私が健康問題を話すと言うのは大変おこがましいことですが、病気にならない為の予防医学を少し話したいと思います。

医学には、一般に日本で使われている西洋医学と中国で使われている東洋医学（中医学）があります。中医学の中に養正医学と治療医学があります。

今日は、その中の病気にならない為の医学、養正医学について少し話したいと思います。

医学といっても生活の中で生きている医学ですから、食事などの正しい生活処方をする事により自然治療力（人間にもともと備わっている病気を治す力）を高めて体を癒す事が基本です。

病気の原因は色々ありますが、大半が無茶な不摂生です。ですから、その生活の乱れを正しい体の状態として正常に戻す、こうした養正の考え方を理解して病気にならない体づくりをする事がこれからの時代にはピッタリではないでしょうか？

健康を支えているのは、心と体のバランスです。つまり健康とは、検査で異常がない事ではなく、たとえ病気であってもよくよせず、積極的に病気を受け入れ病気に立ち向かう気持ちを持つ事が大切であり、病気になっても病人にならないと言う事が大切だと思います。

西洋医学では風邪の症状に風邪薬、熱が出たら解熱剤といった処方を取ります。しかし中医学では、症状が同じであっても人によって治療方法が違います。なぜなら同じ症状であっても体質や遺伝などの先天的なものか、あるいは生活環境、性格、ストレス、疲労などによるものかそれぞれ原因が違いますし、薬に対する反応も個人によって様々だからです。

冷え性の人、汗をかきやすい人、やせている人、太っている人、色々な人がいます。見て、聞いて、嗅いで、触るという人間の五感を用いた独特の方法で診察します。四診とは、目で見て、耳で聞きながら、匂いをかぎ、患者に問い、手で触る（脈や腹）という総合的な診断法です。

体は発病する前に、必ずサインを送っているはずです。体が疲れたら休む。これが一番大切な養正です。

突然死という言葉は、東南アジアでは日本だけのようです。体が悲鳴をあげているように仕事を優先させて会社に行く、疲れて体の調子の悪い時は薬や治療に頼るのではなく、まず休む事が大切だと思います。

病気というのは、何らかの原因が体に悪い影響を与え、全体のバランスを崩すために起こります。ですから早いうちにその原因を正せば、病気を防ぐことも病気を治すこともできると考えられます。

一つは、体の外部からの原因、たとえば夏の冷房、人間は環境に適応する能力を持っているから、暑い時は汗をかくて新陳代謝を促すなど、二つ目は体の内部、要するに精神面、ストレス、三つ目は飲食など生活の不摂生の大きく三つに分けられます。

これらの原因をしっかり受け止め、自分の生活の中に自ら病気になる原因をつくっていないか胸に手を当て考えてみてください。

きっと自分の不摂生がどこにあるか理解できれば、それだけで病気になりにくい体を作ることが出来るはずです。

「私、現在大いに反省しています」

卓 話 樋 会 員

夜間例会があることも知らなかった不良会員ですが、本日は多数の方にご参加いただき有難うございました。入会早々ゴルフの卓話を行いましたので、今回改めてお話することも無いのですが、ほんの数分話させていただきます。

本業は染め物やですが、近年同業者も減り、難しい時期になっております。ここ2年ほど減益減収で
(次頁へつづく)

ございますが、近年社運をかけた設備投資を行っております。この計画が上手くゆけば、今よりも沢山ゴルフが出来ると思っています。

50歳になり、仕事の仕方を変えました。何時までも現場作業も出来ないで、自分の楽しみを優先し、自分なりに変えてゆきました。車と服装も変えました。生命体が遺伝子の乗り物でしかないという本を読みました。よりよい遺伝子が、ふるいに掛けられ残ってゆくという遺伝子の流れが有るという本です。「遺伝子の交換」はもっと自由に行えれば良いと考えています。

理想と現実は違いますが、理想に向かってゆきたいと考えています。



米山功労者



ポールハリスフェロー



ニコニコボックス

皆様のご協力に感謝申し上げます。

合計¥33000

