

第2962回 例会 令和7年4月17日（木）

出席委員会委員長	早川 比呂太
会員総数	19名
本日の出席者（免除者）	13名（3名）
本日の出席率	68.4%

会長あいさつ

会長 鈴木泰光 君

13日に有志で大阪関西万博へ行ってきました。午後から雨が降り最悪の天候でした。ブルーインパルスショーも中止になり、空飛ぶ車も実演は中止でした。私は関西ヘルスケアパビリオンが当たったのですが自分の健康状態と25年後の自分を見てきました。見た目が思ったより若くて満足でした。パビリオンのなかでも制限があり、並ばないといけない状態でした。いろいろと大変な万博でしたが楽しかったです。

前日の大阪ロータリー主催の前夜祭はOSK日本歌劇団のショーが良かったです。食事もおいしかったです。いい経験が出来ました。

今週のスマイル

親睦委員長 久米健史 君

- 鈴木泰光君 福地クリニック山本先生、本日卓話よろしくお願いします。楽しみにしています。
- 鳥居萬里君 福地クリニック院長山本清人様、ようこそ西尾一色RCへお越しいただきました。今日はよろしくお願い致します。
- 神谷 林君 福地クリニックの山本先生、本日の卓話よろしくお願いします。
- 早川比呂太君 山本先生本日はよろしくお願い致します。
- 田中三千雄君 組合長になって20日程たちましたが、少々疲れてきました。今日も途中で失礼します。
- 池田榮三君 山本先生、今日の卓話楽しく聞かせて頂きます。今後ともご活躍ください。
- 山下民義君 山本院長様、今日の卓話楽しみです。藤井さん、万博のお土産ありがとうございます。
- 尾崎三枝子君 本日の卓話、山本清人様よろしくお願いします。
- 池田宣明君 山本院長様宜しくお願いします。
- 久米健史君 山本先生のお話楽しみにしております。

10件 14,000円

本日の卓話

「血管を若くする最強メソッド5」

福地クリニック 院長 山本清人 様

私は外科医として血管一筋でやってきました。経験の中で血管病というのは防げるものだと思っていて、自分の使命としてやってきました。



本日のタイトル「血管を若くする最強メソッド5」は開業にあたり書きました。血管病は防げるという内容です。情報を発信したいということで料理のYouTubeを始めました。息子たちの後押しもあり配信を継続しています。自称料理研究家です。チャンネル登録を是非お願いします。

開業をするにあたりアンチエイジングの専門医の資格を取りました。専門医はこの西三河にはほとんどいません。日本心臓血管外科学会専門医・指導医でありアンチエイジング医学専門医でもあります。私は西尾と血管を愛する男として売り出したいなと思っています。

この本の帯に、人は血管と共に老いるとありますが、血管を若く保つということはアンチエイジングの奥義であるということです。人の年齢は血管の年齢と同じように、血管の老化を防ぐと若くいられるということになります。この本は難しいことではなく、ごく常識な健康指南が書いてあります。【食事】食べ物から栄養を取ることが大切です。体は食べたものからできています。次に【運動】です。そして【睡眠】しっかり休んでストレスをなくしましょう【嗜好】お酒とたばこですね。

心臓から出た血管はたった1本ですが、どんどん分岐し最後は毛細血管になります。これは髪の毛の10分の1ほどです。地球を2週半する長さです。つまり血管は全身の臓器の隅々に行き渡り様々な栄養を届けています。

血管病というのは動脈硬化です。血行障害が起きる病気です。大事なものは粥状硬化とはドロドロのものが血管に入り込み、粥腫（プラーク）を形成します。問題なのは粥腫が大きくなりすぎると血行障害になります。プラークが破れてしまうとドロドロが血管の中に飛び出て、脳梗塞・心筋梗塞などになります。高血圧は血管に傷がつき血管が老化します。血液はドロドロだったり粘りがあったりすると血管を痛めつけます。血管は破れないように硬くなったり厚みを増します。そうすると血管が狭くなり血行障害が起き、最後に詰まります。簡単に言うと下水管にヘドロが詰まるようなものです。糖尿病でブドウ糖の値が高い方はブドウ糖が悪さをします。ブドウ糖はあらゆる生物がエネルギー源として使用する物質です。タンパク質や脂質とくっつき焼き色の物質ができ、これをメイラード反応と言いますが、糖分がタンパク質とくっつくとき体が焦げてきます。シミの原因になります。糖化・酸化・炎症によって血管が老化していきます。これらを制御すれば老化のスピードを遅らせることができます。一番大切なのは、カロリーを守る、簡単に言うと食べ過ぎないことです。アンチエイジングの世界ではカロ

リーを減らすことで老化を防ぎます。急に血糖値をあげないようにゆっくりよく噛んで順序良く食べてください。健康診断などで糖化度を測るかと思いますがHbA1c と言うのは、ブドウ糖がヘモグロビンとくっついたものです。活性酸素で体は錆びつきます。タバコ・排気ガスでも活性酸素はでます。生物の体には活性酸素を消去する仕組みがありますが、活性酸素で血管は老化していきます。慢性炎症も老化の原因です。歯周病・メタボ・腸内環境などで慢性炎症が起こります。メタボはなぜよくないかというと、内臓脂肪です。人間の体は内臓脂肪を排除しようとし免疫反応が起き、慢性炎症になり全身に悪さをしていきます。動脈血行検査は手と足の血圧を測って血管の硬さを測定する検査ですが福地クリニックでも行っています。

栄養についてオメガ3 脂肪酸について簡単にお話します。青魚に多く含まれます。これは中性脂肪を下げたり細胞の老化を防ぐ効果があります。サプリメントも有効です。

運動の何が良いのかというと運動中に血管が拡張し血行がよくなるということです。心肺機能が良くなる、血圧が下がるということがあります。血液さらさら、程よく疲れればよく眠れます。頭がよくなります。福地クリニックでは管理栄養士に来てもらい、食事療法を保険治療で行っております。水曜日にはヨガも行っています。休養も大切でストレスをため込んではいけません。そのためには睡眠をとりましょう。趣味も大切です。

社会性ですが人は一人では生きていけません。獲物を得る、作物を得る、そのためには人と人との協力が必要です。人と人が関わり合い、支えあうことです。見た目のアンチエイジングですが、少し若く見られたい。5才くらい若く見られたいということで光をあててシミを薄くする、ボトックス・ヒアルロンさんも準備しています。

私は最近、YouTube がきっかけで西尾探検隊のメンバーになりました。SNS の力はすごいですね。

愉快地に人生を楽しむ、人生を楽しんでいる人は血管病の死亡率が 2/3 です。ご機嫌こそがアンチエイジング、社会と関わり愉快地に人生を完遂する！ご清聴ありがとうございました。

ポール・ハリス・フェロー 尾崎三枝子君



4 月 12 日(土)4 月 13 日(日) 有志で大阪・関西万博参加



4 月 20 日(日) 2025-26 年度地区研修・協議会 10 名参加



今週の献立

【 福きたる 】

