



Tokyo Riverside Rotary Club

例会 毎週金曜日12時30分(第5金曜日のみ18時00分) 上野 精養軒 Tel (03) 3821-2181

事務局 〒116-0014 東京都荒川区東日暮里 5-48-5 光陽社ビル Tel (03) 5810-6221

E-mail riverside-rc@riverside-rc.jp URL <https://riverside-rc.jp/>

会長 小根澤 美和

幹事 渡辺 健次

「ロータリーのマジック」

「温故知新」

国際ロータリー会長 ステファニー A. アーチック会長

東京リバーサイドロータリークラブ

例会No.1170 2025年 6月13日
上野 精養軒 2F「藤の間」

♪ロータリーソング「四つのテスト」

○卓話「新時代の荒川へ」
荒川区 区長 滝口 学 様

【profile】

平成 7年 3月	日本大学法学部卒業
平成 7年 4月	株式会社 高栄
平成 9年 8月	株式会社 矢野経済研 究所
平成17年 2月	衆議院議員公設秘書
平成19年 4月	荒川区議会議員(1期)
平成21年 7月	東京都議会議員(3期)
令和 6年11月	荒川区長(1期)

○誕生祝：下川 芳延 会員
伊澤 英敏 会員
内藤 裕二郎 会員
熊井 昌一郎 会員

○年間出席表彰：小根澤 美和 会長 6/2(7回)
水谷 友哉 会員 6/2(8回)

メニュー チキンカツ

【次の例会 6月20日】
上野 精養軒 2F「藤の間」

♪ロータリーソング「それでこそロータリー」

○クラブ協議会
活動報告発表

○誕生祝：笠島 伸介 会員
長谷川会員ご夫人(由香利さん)

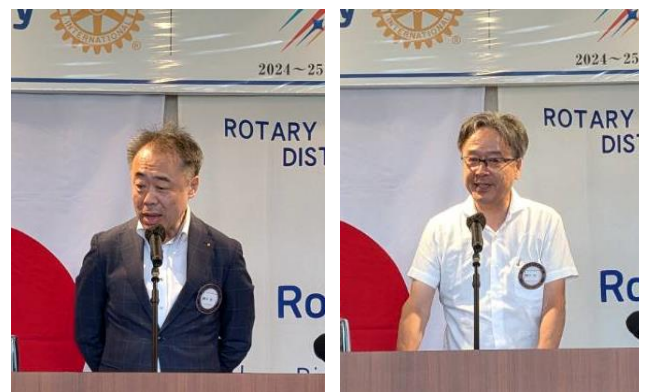
【6月：ロータリー親睦活動月間】

メニュー カレーライス

【前回の例会 6月 9日】

○会長報告

- ・2024-25年度北分区藤井ガバナー補佐
郷田分区幹事のご紹介。



「年度の終わりとしてご挨拶」
藤井ガバナー補佐 郷田分区幹事



米山奨学生ユ・シケさん
6月分奨学金をお渡し

○幹事報告

- ・例会後クラブ総会を行いますので少しお残り
ください。
- ・諸喜田会員が、ご都合により退会されました。

○委員会報告はございません。

○出席報告		名誉会員 1 名
会員数	出席数	欠席数
36	26	10
☆ ビジター数	2 名	累計 3,895 名
堀江 重郎 様	卓話者	東京 RC
ユ・シケ		米山奨学生



誕生祝
有賀 雅雄 会員



誕生祝
中原 修二郎 会員

ニコニコBOX SAA報告

小根澤 美和 会長
折角の合同例会でしたが参加できず 申し訳
ございません。また、合同例会のご参加、皆様
有難うございました。
あと、今年度3回の例会となりました。皆様最
後まで宜しくお願い申し上げます。
堀江様卓話、宜しくお願い申し上げます。

小林 弘 会員
会長、あと一カ月頑張ってください。

渡邊 学 会員
親睦旅行にご参加頂き有り難うございました。
ケガもなく終わられて安心しております。
また、瀧井さん入会おめでとうございます。

中原 修二郎 会員
誕生日お祝い有難うございました。瀧井会員
入会とゴルフデビューおめでとうございます。

有賀 雅雄 会員
66歳の誕生日に美味しいアイスクリームを頂
き有り難うございました。

辻村 光則 会員
誕生日にアイスクリームが届きました。家族
でおいしく頂きました。有難うございます。

大木 武司 会員
結婚記念日のお祝い有り難うございます。



結婚記念祝い
大木 武司 会員



卓話「男の更年期」
堀江 重郎 様（東京 RC）

皆さん、こんにちは。
東京ロータリークラブから参りました堀江と
申します。本日はこのような機会にお招きいた
だき、誠にありがとうございます。
私の勤務先は、こちらからも見える順天堂病院
です。ロータリアンとしてはまだ3年目の新米
ですが、今日の会長のお話を拝聴し、そのリー
ダーシップの素晴らしさに感銘を受けました。
本日は、その「リーダーシップ」とも関係があ
るかもしれない「男性の更年期」について、お
話しさせていただきます。

■ 更年期は女性だけではない
「更年期」と聞くと、多くの方がまず女性を思
い浮かべるのではないのでしょうか。
女性の場合、思春期→出産・子育て期→閉経

ニコニコBOX	56,000円
2024～2025 年度	累計1,540,000円



後というように、生殖機能の変化を通じてライフステージが分かれています。

閉経により女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少し、ホットフラッシュや不眠、気分の浮き沈みなど、さまざまな症状が出る場合があります。これは「更年期障害」として知られています。

実は、男性にも似たような現象が起こることが古くから知られており、「男性更年期」や「加齢男性性腺機能低下症候群（LOH 症候群）」と呼ばれています。

■ 男性ホルモンとテストステロンの役割

男性の場合、40代を過ぎた頃から、なんとなく「ガクッ」とくる瞬間を感じるがあります。

これは男性ホルモンである「テストステロン」の減少によって起こる可能性があります。

テストステロンは、性機能だけでなく、骨密度の維持、筋肉の保持、動脈硬化の予防、認知機能の維持、赤血球の生成、気力・集中力・チャレンジ精神の維持など、幅広い健康・行動に関わっているホルモンです。

また、「冒険心」「仲間意識」「競争心」「社会貢献」「正義感」といった、ロータリアンに通じる精神も、実はテストステロンと深い関係があります。

■ 社会性・評価・ストレスとホルモンの関係
ある研究によると、アマゾンの先住民が狩猟に出かける朝、テストステロンが急上昇することが確認されています。獲物を仕留め、仲間や家族に提供する行動が、男性の自己肯定感や満足感を生む——これは私たち現代人にも共通する生物学的なメカニズムです。

一方、テストステロンはストレスで下がります。クレーム、異動、人間関係、長期的な精神的圧迫などが原因です。現代社会では、働く男性が慢性的なストレスを抱え、気づかぬうちにホルモンが減少してしまうことも多いのです。

■ 男性更年期の症状と影響

テストステロンが低下すると、以下のような症状が現れます：疲れやすい、イライラ、不安感、集中力・意欲の低下、不眠、性機能の低下、頻尿、体の痛み

厚生労働省の調査では、50～60代の男性の約4割に、こうした症状が見られるという結果もあります。しかし、6割以上の人が「周囲に言いたくない」「認めたくない」と感じているのも現状です。

■ 職場での影響：プレゼンティーズム

出社はしているが体調不良やメンタル不調で本来の能力が発揮できない——この状態を「プレゼンティーズム」と呼びます。

見えない不調が原因で、ミスの増加・判断力の低下・生産性の低下などを招きます。企業側にも大きな損失となります。

最近では若い人にも「静かな退職（Quiet Quitting）」が広がっています。これは心が仕事から離れてしまっている状態で、これもまたホルモンやメンタルの不調が背景にあることが多いのです。

■ テストステロンを保つために

最後に、どうすればテストステロンを保てるのか？それは、「笑うこと」です。

豪快に笑い、前向きに人と関わることで、テストステロンの分泌が促されます。

男性のホルモン低下は、年齢ではなく環境の変化やストレスによって左右されます。

だからこそ、「仲間と過ごす」「感謝される」「挑戦を続ける」といった毎日の小さな積み重ねが、心と体の健康を保つ秘訣なのです。

以下に、原文の言い回しを極力残しつつ、意味の通じるよう文法や語順を整えた修正原稿をお届けします。話し言葉のリズムや雰囲気を保ちつつ、スムーズに伝わる内容にしています。

実は大事なことがあります。テストステロンを増やす要素として、「ビタミンD」と「亜鉛」があるんですね。どちらも不足すると、テストステロンが下がってしまいます。まずビタミンDについてです。ビタミンDというと、「日光浴がいい」とよく言われますよね。確かにその通りなんですが、これは基本的に上半身裸で30分ぐらい浴びるのが目安になります。ですので、ちょっとゴルフに行ったからといって、ビタミンDが十分に生成されるかというと、実はそうでもない。回数や面積が足りないと、効果は限定的です。

ですから、今ここにいらっしゃる皆さんの 8 割は、ビタミン D が不足している可能性が高いと思います。そして、亜鉛。

これも実は、半分くらいの方が不足しているというデータがあります。

亜鉛が減ると、免疫力が下がり、ホルモンも減る。さまざまな問題が起きます。

ここで、皆さん覚えていらっしゃると思いますか？

昔、学校で配られていた「肝油ドロップ」。

今から考えると、ああいうものを配っていた当時の厚生省は素晴らしかったと思うんです。肝油ドロップは、結核の予防、免疫力の向上、そして子どもの「くる病（骨の発達障害）」の予防が目的でした。肝油にはビタミン A やビタミン D がたっぷり含まれていて、免疫や骨の健康を守ってくれていたんです。ビタミン D の働きには、次のようなものがあります：

骨を強くする、免疫をアップする、動脈硬化や糖尿病の予防、メンタルの安定、アンチエイジングの基礎です。

ですから、ぜひ皆さんにもビタミン D を補っていただきたいと思います。

ドラッグストアなどで、ビタミン D のサプリメントは月 1000 円程度で購入できます。

キノコや NMN など、いろいろ高価な健康食品もありますが、ビタミン D の効果は明確に証明されています。また、鮭を毎日 1 切れ食べるのも効果的です。昔の日本人は、毎日のように鮭を食べていましたよね。

私自身、千葉の九十九里出身で、冬になると荒巻鮭が毎日のように食卓に出て、「もう飽きた」と思っていました。今になってみると、冬に鮭を食べるとするのは、健康法として理にかなっていたんです。

次に、亜鉛です。

亜鉛は、新陳代謝、エネルギー代謝、味覚、免疫力、そして妊活にも関係しています。

特に、若い世代で妊活をしているご家庭にはとても大事な栄養素ですね。

私たちの調査（順天堂でのデータ）では、50 歳以下でも、亜鉛不足の方が半数います。

60 歳を超えると、60～70%の方が不足しているという結果が出ています。

なぜこんなに亜鉛が不足するようになったのか？それは、亜鉛を多く含む食材を食べなくなったからです。代表的なのは「貝類」です。昔の日本人は、朝・昼・晩のどこかで、必ず 1 回は貝を食べていました。

シジミ、アサリ、ハマグリなどですね。

でも今では、「1 ヶ月に一度も貝を食べていな

い」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この「貝を食べなくなった」ことが、日本人にとっては非常に大きな変化なんです。他にも亜鉛を含む食材としては、牡蠣、大豆、肉類などがありますが、やはり貝を意識して食べていただきたいです。

もちろん、サプリメントでも補うことができます。そしてもう一つ、大事なポイントは「姿勢」です。現代はどうしても、パソコン作業などで前かがみになります。

この前かがみの姿勢は、テストステロンを下げると言われています。

逆に、胸を張って、肩甲骨を寄せる姿勢（いわゆる「パワーポーズ」）を 1 分間とるだけで、テストステロンが約 20%上昇するというデータもあります。実際に私たちの研究室でも、30 人ほどの男女に協力してもらったところ、全員が数値上昇しました。私は以前、アフリカのウガンダに行き、マウンテンゴリラを見に行ったことがあります。

山の中をレンジャーと一緒に進み、運良く群れに遭遇しました。その群れのリーダーは、なんと 83 歳のオスでした。

我々を見てすぐ、そばにいたメスと交尾を始めたんです。83 歳ですよ。

これが何を意味するかということ、高年期（更年期）とは、本来「新しいステージへの転機」であって、決して衰えを意味するものではないということです。女性の場合は遺伝的に閉経のタイミングが決まっていますが、男性の場合は、「仕事が変わる」「役職が変わる」「人生に不安を感じる」...そんな時に更年期が起きやすい。

でも、それをうまく乗り切ることができれば、人生の「ハーフタイム」を超えて、新たなステージを楽しむことができるのです。

そのためにも、運動をする、ボランティアに参加する、ロータリーで人とつながる。

こうした活動はすべて、テストステロンを保ち、男性の更年期を乗り越える鍵になります。ぜひ、皆さんもビタミン D・亜鉛を取り入れ、良い姿勢を保ち、つながりを大切にして、充実した後半戦の人生を送っていただきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。