

柏西ロータリークラブ

創立：1975年11月 7日
承認：1975年11月24日

四つのテスト

1. 真実かどうか？
 2. みんなに公平か？
 3. 好意と友情を深めるか？
 4. みんなのためになるかどうか？
- インスピレーションになるう
2018-2019年度 会長：高田 住男 幹事：齋藤 敏文



第2076回通常例会 (2019.2.15)

■柏西ロータリークラブ URL: <http://kashiwa-nishi-rc.com/>■第2790地区ロータリークラブ URL: <http://www.rid2790.p/2018/>

2076回通常例会

- 1. 点 鐘 高田住男 会長
- 1. 会長挨拶 高田住男 会長
- 1. 幹事報告 齋藤敏文 幹事
- 1. 卓 話 井上哲夫 様
- 1. 点 鐘 高田住男 会長

会長挨拶

会長 高田 住男



さて、13日に11グループの会長・幹事会が開催されました。内容を報告させていただきます。

①IMについて

2月27日(水)に開催される「IM」ですが、テーマを「人口減少と

ロータリー」として開催されますが、基調講演を都立大学の山下教授お願いすること。内容がロータリーだけのテーマでないので一般参加者の参加を認めること(現在9名予定)。柏市長、我孫子市長も参加頂けることになっています。また、質疑応答の時間を設けますので、参加者には積極的に質問をとお願いされています。

②5クラブ合同例会について

さらに、4月17日(水)「5クラブ合同例会・懇親会」の件ですが、合同例会の前に開催される親睦ゴルフとボーリングですが、ゴルフに60名、ボーリングに32名の参加があるそうです。ボーリングは柏のボーリング場にて、ゴルフは参加者が多いのでゴルフ場と交渉しているそうです。ゴルフ・ボーリングとも各クラブ1名の実行委員を出すように要請されています。お声を掛けますのでよろしくお願いします。

③地区表彰について

2017/7/1～2018/12/31までの間に、奉仕活動した「ロータリアン(個人)」と「クラブ(団体)」について、推薦依頼が来ております。4月21日の諸岡年度による「地区研修・協議会」で表彰されることになっています。当クラブでは理事会で諮り、推薦したいと考えております。

④ガバナー補佐の推薦について

漆原年度のガバナー補佐について、各クラブの順番ではなく、優秀な人を推薦して欲しいとの要請が来ておりますが、11グループとしては、「これまでの輪番によるクラブ選出を維持するが、当該クラブが辞退した場合は、次の輪番クラブから選出すること。」に話し合いがされました。

以上、会長報告とします。

幹事報告

齋藤 敏文

①①2019-20年度地区委員委嘱状手交の依頼

中村博亘会員：地区諮問委員会

助川昌弘会員：グローバル事業補助金委員会 委員

浅野 肇会員：財団資金・推進管理委員会 委員長

安田勝紀会員：ロータリー平和フェロシップ委員会 委員

②柏南RC「観桜例会」の案内

日時：3月26日(火) 18:00～

場所：麗澤学園 レストラン「まんりょう」

ビクターフィー：3,000円

③例会変更のお知らせ

我孫子RC：2/26(火)は2/27第11G・IMに振替のため休会

委員会報告

①職業奉仕委員会 秋元慶一 委員長

シンガポール訪問について、6/13(木)～19朝(日)今の所、旅費は1人18万円(Sg)、15万円(Tw)程度の予定。



このような会でお話させて頂く事を非常に嬉しく思います。どうもありがとうございます。テーブルの上に「知って得する頭皮ケア」という冊子があるかと思えますので、それを見て頂きながら、お話を聞いて頂ければと思います。

髪の毛っていうものがどのように扱うべきなのか。私は色んなことやってたんですけども、今特に育毛って言うとなかなか語弊があるんですね。本当に毛が生えるのかみたいな話もあって。今私が一番強調しているのは、今ある髪の毛をどれだけ健康に保つのかということなんです。ですから、すべての方がそこには対象になる。こんなご理解を是非して頂きたい。要するにどんな状況であっても、今の髪の毛の状態を後退はさせたくない。このように思われてる方は多くいらっしゃると思うので、そのための方法だというご理解を、一つはして頂ければなというふうに思います。

まず毛周期という一つのイラストみたいな図があるんですが、これがだいたい人間の髪の毛、日本人の場合には、頭髮というのが大体10万本ここにあるんですね。10万本。体の体毛を全部合わせると、だいたい200万本あるそうです。こんなことが髪の毛、毛の数だ、いう風なこともちょっと情報で持って頂くといいと思うんですが、その中で頭髮というものがこのように、髪の毛には成長する時期と、成長がどんどん止まってくる移行期と、全く成長していない休止期と、三つの時期に分かれているんだというご理解もちょっとして貰いたい。ここで理屈を色々言うと長くなっちゃうんで、皆さんが感じる部分の中で、このサイクルとの関係をお話をすると、シャンプーをすると皆さん何本か毛って抜けると思うんですね。その毛はいつ成長を止めたんでしょうかというのと、このサイクルに合わせて約4ヶ月です。ですから4ヶ月前に成長を止めた髪の毛が、今日抜け毛という現象として抜けてるんだ。こんなご理解をして頂きたい。ですから統計上11月頃が一番抜け毛の多い時期な

んです。秋という寒くなる時期。この遡ること4ヶ月前と言うと、7月夏ですね。夏というのはだいたい暑さという事で、去年も凄く暑かったんで夏バテをしました。夏バテをすると冷たいものばかり飲みたいとかで体調を崩す可能性が非常に高いんですね。こんなこともあるんで、これは理屈も色々あるんで、夏バテという言葉は無いんですけど、一般的に今まで使われている中で冬バテという言葉はあまり無いんですね。これはどうしてかと言うと、夏という時期はエネルギー代謝が活発になるような環境ですけれど、暑いので疲れやすい。こんな時期を過ごすと、後に抜け毛というリバウンドが4ヶ月後に出てくるんだ。こんなご理解もして頂きたい。ですから抜け毛を減らしたいという時には夏の過ごし方を少し考慮する。体に負担かけない。直射日光に強く当たりすぎない。こんな事も重要なポイントになるかなと思います。

こんな所がこのヘアサイクルという事で、それについての説明の具体的な事がここに書いてある次の4ページの所にあるんですけども、毛の寿命ってだいたいこんなことで、男性ですと大体2年から5年。女性ですと3年から7年。一本の髪の毛は成長する、伸び続けるんだというご理解をしてください。ですから女性で言うと私よく言うんですけども、平均すると一本の髪の毛は5年間伸びて抜けるんですね。そうすると今の女性の寿命って、ちょっと違いますけど85年としましょうか。すると人生85年の中で、1本の髪の毛を追いかけると、17回しか生え変わらないんですよ。なんという風な、常に抜け毛が大体50本100本あると考えると、すごく代謝が活発なように思うんですけども、意外と1本の髪の毛を追いかけると、生え変わる回数は意外と少ないんだ。こんなこともご理解頂きたい。ですからよく私は言うんですけども、どんな髪の毛でも抜かないでもらいたい。要するに最初私も昔あったんですけども、白髪が出始めた頃、どうしても邪魔として抜いちゃう方がいますね。これはそのサイクルの、1回のサイクルを縮めちゃうわけですから、これは非常に良くない。また抜くと毛穴を傷つけますから、その後から生えてくる髪の毛はくせ毛になるんですね。ですから直毛の白髪を抜くと、くせ毛の白髪になって、余計目立つ。こんな事もありますので、お手入れの状況の中で、まず毛を抜く事もちょっと控えて頂きたいなと思います。こんな事も含めて、この髪の毛に関わる数字的なものは4ページに書いてありますので読んで頂ければと思います。

そして今日一番皆様にご理解いただきたいのはお手入

れについてなんです。要するに皆さんは毎日シャンプーをされているのでしょうか、という事なんですけど、意外と顔とか体ってのは毎日お風呂に入って洗うんだけど、頭って意外と毎日洗うのかと言うと、洗ってないという方も中にはいらっしゃる、かもしれないですね。風邪引いて2、3日頭洗ってない、なんていうことを仰る方もたまにいらしちゃっても、そんなに気にならないかなと思うんですね。どうしてかと言うと、髪の毛に隠れている頭皮の汚れがわからない。こんな事が実際にはあります。実際には頭皮の汚れを取ることで、血流を良くしてあげること。この二つを改善すれば、異常な抜け毛の可能性はまず減ります。ですから、通常のお手入れの中でまず、毛穴に残ってる汚れを十分に取らしましょう、という事をシャンプーという工程の中で是非やってもらいたいんですね。これちょっとやって頂きたい事は、普通シャンプー剤を取って毛で泡立てますね。これちょっと手間をかけて、女性なんかが行う洗顔の時に使う泡立てネットがありますから、そんなものでシャンプーを泡立てるんですよ。その泡立てた泡を頭皮につけて、それから洗うという順番をしてもらいたい。そうするとまず、泡がたってる状態で頭皮につけて、頭皮を洗うときに、こするということはあまり良くないんですよ。これ先程お話があったんですけども、ケラチンというタンパク質で髪の毛ができています。という話ですけど、硬いタンパクの組織でできてますから、それがゴシゴシゴシ擦りあうような状況を作ると毛は痛むんですよ。ですから皆さんもちょっとやって頂きたいんですけど、髪の毛の上に指を置いて普通にシャンプーするように擦って頂けます。ジャリジャリって音がしませんか？このジャリジャリって音はなんの音でしょうかと言うと、髪の毛同士が擦れた音なんですよ。そうすると当然髪の毛の表面のキューティクルというケラチンで出来るタンパクがぶつかり合うから、剥離してくんですね。ですからシャンプーすると毛が痛むという事を仰る方がいるのは、その行為が強すぎるからなんです。ですから最初に泡立てて下さい。そして泡を付けて頭皮を洗う時には擦るのではなく、これでちょっと見て頂きたいんですけども、頭皮を揉み出すという、こういう洗い方をして頂きたいです。だからゴシゴシと擦るのではなく揉みだす。この行為だけで毛穴の汚れというのは押し出されて取れます。これ実験を色々やった結果、それが一番頭皮の汚れを取るという方法ではベターである。なんてことがあります。道具を使うの色々ありますが、道具を使うとこの商品の特性ってなってしまうのでちょっと置いて。あと髪の毛を傷めないということはこのゴシゴシ擦らないで髪の毛を洗うことは、頭皮に泡が残ってますから、その泡を手ぐしで毛先に広げるんですね。で、泡が

髪の毛につけば毛の汚れは取れます。こすらなくてもいいんですよ。これをやると女性で2、30センチの髪の毛の場合には、一か月でツヤが変わります。その場合キューティクルに負担をかけない洗い方をぜひしてもらいたい。こんな事も今ある髪の毛を健康に保つことと、これから髪の毛を育ててくる環境をどう整えてあげるのが、この2点をこの洗い方で是非やって頂きたい。それともう一つは、シャンプーした後、髪の毛と頭皮はなるべく早く乾かして下さい。ドライヤーを使わないで自然乾燥という方も中にはいらっしゃると思うんですけど、濡れてる髪の毛はどうしても痛みやすいんですよ。それで寝てしまうと枕に擦れると髪の毛は、濡れてると水素結合っていう結合は髪の毛の中で切れますから、非常に傷みやすいんですね。こんなことも構造的にありますから、なるべく早く乾かしましょう、後頭部という部分も、早く乾かしてあげると水分が少なくなりますから、雑菌を含んだ埃とかいうようなものが頭皮に付着しづらくなる。そうすると衛生的にも良い環境が保てますよ。こんな事もご理解頂けるといいのかなと思います。

それともう1つ最後にちょっと皆さんの頭皮を借りてもして頂ける方がいたらやって頂きたいんですけど、これから皆さんの髪の毛がどれだけずっと元気でいられるのかどうかの判定基準があるですよ。どういう方法かと言うと、まず後頭部の頭皮に指を置いて頂いてこうやって動かしてみして下さい。後頭部の頭皮はよく動くかと思うんですね。これ大体動くという事はこの髪の毛ってというのはどういう状況の方でも大体多く残っていることが多いかと思うんですね。同じような事を頭頂部でもやってみてください。頭頂部でも同じように動くかどうかなんですよ。これがよく動かないぞ、後頭部に比べると動きづらくなって感じる方は、頭頂部での血流が悪いんですよ。だからそれを改善するためにマッサージという方法論が出てくるんですね。これは頭頂部にある皮膚を集める。難しい事考えないで、こう持ち上げる。全体に頭頂部に向けて皮膚を集めるようなマッサージを、できれば1日3分。やって頂くと髪の毛の血流が改善されて、いまある髪の毛がより元気になる。こんなことを実行することができるんですね。こんなこと色々やって、私はまだ私お見せできないんですけども4月頃に3分と言っても簡単でしょって言うんですけど、毎日のことで3分マッサージってなかなかできないんですよ。それで私が考案しているものがありまして、育毛枕って作ったんですよ。いつもだいたい6、7時間寝ますから、寝てる間にその枕を使っていると、頭皮のマッサージになる。こんな事が色々な会社のデータ作りをして出来上がりましたんでね、今試作をしてる最中ですけども。こんなものもご提供できるような事が可能かなと思います。

私の方でお話としてまずお伝えしたいことは以上になります。でもこれに付随することは当然、髪の毛も体の一部ですから、やはり体の健康というものをどれだけ良い状態に保つのか。一番今の手入れをした中で結果の出にくい方というのは冷え性の方、それと低体温の方。この方は非常に元々の体の血流があまりよろしくないの、外からの刺激があまり結果に繋がらない。というようなことがあるので、やはりそれは、より改善する努力を別途、生活習慣病的な部分での改善を心がけて頂きたい。こんな事も最後にちょっと付け加えたいなと思います。この資料の中には後半の方で実際に抜け毛とか血流が悪い環境というもの自律神経との関わりとか情報がありますので、後ほどちょっとご覧頂ければと思います。

私の話は以上になります。ご清聴ありがとうございました。



2019-20 年度 地区委員委嘱状の手交

これからの例会予定

月日	曜日	例会	卓話者・他内容
3月1日	金	通常	台中港RC報告
3月8日	金	夜間	インターゴルフ 点鐘 18:00@ 福来麵菜館
3月15日	金	通常	前田徹会員
3月22日	金	通常	吉川正昭様 (柏市水道事業管理者)
3月29日	金	休会	年度末

出席報告

会員数	68名
欠席者	20名

石田、江波戸、影山、金子、小林太時、小林正直、小林直人、東海林、杉原、杉山、住吉、中嶋、中塚、廣川、細田、前田、升谷、柳、山田、湯浅 会員

出席率 70.59%

ゲスト

井上哲夫 (国際毛髪皮膚科学研究所) 様

寄付金達成率 (2月末現在)		3月RR =110円		
	目標額	達成額	達成率	個人目標
R財団・基金	1,326,000	646,600	48.8%	\$150
R財団・ポリオ	265,200	685,670	258.5%	\$30
	(内募金箱	134,470)		
米山記念奨学会	400,000	706,000	176.5%	10,000

ニコニコBOXありがとう!

★ パートナー誕生日: 田代 会員

★ (^_^)

飯会会員 森市さんから良い物を貰いました

次回の例会は 3月1日(金) 通常例会です。

クラブ会報委員/浅野 肇・住田 みゆき・竹澤 雅彦

卓話・会報の原稿は kwrc.photo@gmail.com までお送り下さい。

欠席報告は、水曜日の正午まで

※ LINE グループ「柏西ロータリークラブ」まで

※直前の欠席は SAA 安田 (080-5680-5460)

クレストホテル (営業課) 04-7146-1122 まで