



UEDA EAST

上田東ロータリークラブ

第2600地区 東信第2グループ 創立1978.6.14

会長／渡辺敏成 幹事／工藤 恒 会報委員長／飯島洋一

例会：毎週水曜日 午後12:30～1:30

会場：上田東急REIホテル

事務局：上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-21-3500 FAX 0268-21-3501

URL: <http://www6.ueda.ne.jp/~uedaeast-rc/>
E-mail: uedaeast-rc@po6.ueda.ne.jp

WEEKLY REPORT

APRIL.16.2025 第2141回

「健康寿命を延ばすには？－健康をめぐるいくつかの誤解」



(一社) 信州上田みらい塾代表理事
大阪大学名誉教授 宮坂 昌之様

健康寿命とは平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間のことであり、平均寿命とは健康・不健康にかかわらず生存している平均的期間のことです。

われわれの平均寿命も健康寿命もそれぞれ少しずつ長くなりつつありますが、驚いたことに、両者の差（男性で9年、女性で12年）は、過去20年間、ほとんど変わっていません。これだけ医学が進歩したというのに人生の中で介護を必要とする期間は20年の間、ほとんど短くなっていないのです。

また、長野県の場合、健康寿命の全国都道府県ランキングを見ると、2019年の段階では男性30位、女性39位と全国平均よりも下です。つまり、長野県の人たちは、人生の中で、介護を必要とする時間が全国平均よりも長いのです。

要介護状態になる要因のトップは認知症です。長く生きれば生きるほど認知症になる確率が増えます。2022年の段階で、65才以上の人の約1割が認知症、これが80才後半では男性の35%、女性の44%、95才を過ぎると男性の51%、女性の84%が認知症になるといわれます。

最近、人生100年時代という言葉がよく使われます。確かに100歳を超える人の数が増えていて、2024年の時点では全国で約9万5千人います。一方で、全国の高齢者数は約3,625万人ですから、100歳以上の人の割合をみると全体のわずか0.3%です。ということは、社会の中で百寿者の数が増えていても、100歳まで達する人の割合は現時点では非常に低い、ということになります。さらに、われわれの平均寿命は過去20年間で約3年しか延びておらず、現在の平均寿命が男性81歳、女性87歳ということを考慮すると、たとえ今から10年先であっても、100歳まで達することのできる人の割合はやはりかなり

低く、100年時代を実際に体験できる人はわずかであろうと思われます。

となると、単に長生きを目指すよりは、健康寿命を延ばすことのほうが大事そうです。ではどうしたら健康寿命を今より延ばすことができるのでしょうか？

江戸時代の学者、貝原益軒は「養生訓」の中で次のように言っています。「健康を守るうえでもっとも大事なものは心を穏やかにして平常心を保つことである。睡眠はとりすぎると頭の回転、血液の循環が悪くなる。食後すぐに寝ると消化が悪くなり、元気が出なくなる。食事や酒もほどほどが良く、色欲もコントロールしたほうが良い。どちらも度を越すと、いくら栄養剤など飲んでも効果がない、寒すぎず暖かすぎずの環境の中で節度のある生活をして、食後は適度にからだを動かすのが良い。健康なときの普段からの心がけが大事であって、病気になってから薬や鍼に頼るのではいけない。予防が大事である」。すなわち、まさに普段からの健康習慣が大事ということを言っています。

ただし、健康習慣にはしばしば誤解されていることがあります。たとえば、よく言われることですが、「この食べ物にはからだに良い働きをするx xが入っている。だから毎日食べた方がいいはずだ」というものがあります。なるほどとも思うのですが、一方で大事なのは「その食べ物の中にどのぐらいの量のx xが入っているのか？通常食べる量で健康に良いほどの量をとることができるのか？」ということです。一時期、「ラットのエサにゴーヤの乾燥粉末を添加して5週間食べさせたら、血糖値が3割低下した。だからゴーヤを食べると血糖値が下がるはずだ」という話が出回ったことがあります。でも、よく調べてみると、この実験でラットが毎日食べた量は、体重50キログラムの人に換算すると、なんと生のゴーヤ9kgに相当する量だったのです。普通の人ならとても食べられない量ですね。

単品よりは食べ合わせが大事。健康寿命を延ばすためには正しい知識を持つことが大事です。

- 司 会 山本 修君
●斉 唱 「我等の生業」
●ゲ ス ト 宮坂昌之様(大阪大学名誉教授/信州上田みらい塾代表理事)
スンドイ・オユンチメグさん(米山奨学生)
●ラッキー賞 飯島洋一君(季節のアレンジ花)
●友 愛 賞 宮澤隆明君(山本君よりお菓子)

■会長挨拶

渡辺 敏成 会長



皆さん、先日の夜間例会大変盛り上がりしました。企画していただいたプログラム委員会および参加していただいた皆さんありがとうございました。

大変おいしい焼き肉をいただき追加までしていただいたのですが、牛肉の多くは輸入となっています。折しも4月9日からトランプ大統領命令の関税が発動いたしました。これに伴い日本では24%の関税がかかることになり、他の国とともに大騒ぎになっています。第一次トランプの時は安倍総理が自動車の関税を下げてもらい、代わりに牛肉の関税を引き下げ対応しました。今回90日間の猶予ができましたが、自動車に対する関税はそのままのようです。

日本の輸出総額の30%は自動車に関連しており、自動車関連産業の多い上田も大きなダメージを被ることになります。しかし、人気の日本車が値上げとなり、ほかの輸入物品が軒並み値上げになるのですから、今後アメリカ国内の景気が悪くなる可能性が高くなります。関税発動後アメリカ株の乱高下に伴い、株価が2000円を超える下落や史上最高の上げ幅になるなど波乱を呼んでいます。株価が大きく下がったときに、東京エレクトロンやファナックの株を買えばよかったのですが残念ながら手持ちがありませんでした。

市場の混乱をよそにトランプ大統領は関税の強化にゆるぎないのですが、ここまで固執するのはなぜでしょうか？一つの理由は関税にて悪化した景気は、大規模の減税にて手当てするつもりでしょう。かねてから減税を口にしていたトランプ氏の財源は関税による増収とされます。もう一つは中国を減速させることと国内の製造業の再起を目指すことといわれています。GAFAMをはじめとしたIT関連企業はアメリカが強い影響力を持っていますが、他の製造業は実はたいしたことがありません。iphoneも結局は台湾や中国に作ってもらっています。クリントン時代のITバブルのころに、企画設計はアメリカでやるが製造は他国に委譲したほうが儲かったのです。今日中国の力は強大となりました。いつの間にか中国の製造力はアメリカに比してセメントで40倍、造船30倍、鉄鋼で20倍、自動車3倍、電力2倍となっています。国力の維持と覇権のためには製造業を国内に回帰す

る目的があると考えられます。

このトランプ関税に対して、日本に出せるカードは何か？いま、永田町や霞が関で一生懸命頭をひねっていると思います。しかし、関税で困るのは我々国民です。我々に切るカードがどうせ所得制限付きの5万円給付では、参議院選挙の際の与党支持率は関税率以下になるかもしれませんね。

■米山奨学生 スンドイ・オユンチメグさん来会

会長より4月分の奨学金をお渡ししました。カウンセラーは増田さんです。

信州大学繊維学部4年
モンゴル出身

期間は2026年3月まで



■幹事報告

工藤 恒 幹事

計 報

上田RC会員の小松佳樹様(享年54歳)が、3月31日ご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

- ・4月のロータリーレート 1ドル=150円
- ・ガバナーより「長野県、長野県教育委員会、国際ロータリー第2600地区」とで5月30日、連携協定を結ぶとのことのお知らせが届く。

■出席報告

	正会員数	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	51	45	15	—	66.67%
前々回	51	45	17	11	86.67%

ニ コ ニ コ B O X

(敬称略)

飯島(裕)、石井、上原、小田中、上條、北村、工藤久保、倉島、後藤、小林、塩之入、関、滝澤、竹内竹花、玉井、田守、蓑輪、宮澤、母袋(創)、柳澤亨柳澤誠、山寺、山本、渡辺

※渡辺敏成君/高名な宮坂先生のお話をここでお聞きできるなんて…。宜しく願いいたします。

※母袋創一君/宮坂昌之先生、お話楽しみにしています。今年の桜、堪能しています。サントミューゼ前の堤防、別所温泉駅、何れも当クラブ寄贈の桜が満開でした。

※竹内 強君/宮坂様、よくぞ上田東RCへ。私、同年生です。

※山寺高太郎君/宮坂先生、上田東クラブへようこそ！
※蓑輪佳明君/上田公園西の私の公園は、ユキヤナギ、桜、GSさんが蒔いた菜の花が盛りです。

※後藤正直君/桜はまだまだ見頃です。ナルシストのナルシスはフランス語で水仙とか。

※山本 修君/先週、焼肉おいしかった！腹パンパン。

本日の金額/45,000円 累計/1,091,010円