



週報

Rotary
OITA JOSAI,2720



会長 山本真一
幹事 吉岡尚美

国際ロータリー会長
フランчесコ・アレツツォ
第 2720 地区ガバナー
藤田 千克由
大分第 4G ガバナー補佐
森永 隆二



よいこのために
手を取りあおう

大分城西ロータリークラブ クラブ スローガン 「つながろう、クラブの未来のために！」

地区スローガン
みんなでつなぐ、育てる、
ロータリー・リレーションシップ

<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

出席報告	3月25日				
	会員総数	出席者数	出席率	ゲスト	ビジター
	27名	24名	88.89%	0名	0名

例会日 水曜日 12:30~13:30

例会場 ホテル日航大分アジスタ

ホームページ <http://oitajosairotaryclub.com>

編集担当	4月	石橋春明
	5月	原田隆雄
	6月	寺崎直史

事務局 〒870-0021 大分市府内町トキハ会館 4階 TEL 097-532-0611 FAX 097-532-8386 Eメール oitajosairc@mist.ocn.ne.jp

2025-2026 第 28 回例会 4月8日 No.1622 環境月間

◆本日のプログラム	
12:30	点鐘 国歌斉唱「君が代」 ロータリーソング「奉仕の理想」
	ゲスト・ビジターの紹介 山本真一 会長
	会長の時間 山本真一 会長
	出席報告及び幹事報告 吉岡尚美 幹事
	ロータリー情報 R 情報担当委員
	委員会報告 各委員会
	スマイルボックス 会員各自
13:00	地区ラーニング・協議会報告会 各部門担当者

◆今後の例会予定	
●4月15日	創立 36 周年記念例会
●4月22日	4/26(日)に例会変更
●4月26日	第 2 回自給自足大会 9:30 集合 由布市湯布院町塚原 135-125(オートヴィレッジ)
●5月6日	定款第 7 条第 1 節に基づき例会取りやめ
●5月13日	クラブ協議会「今年度を振り返って」
◆職業奉仕3分スピーチ	
	今年度は終了しました。

◆今週のお祝い (4月8日)

●ありません

◆ゲスト・ビジターの紹介(3月25日)

●ゲスト なし ●ビジター なし

◆スマイルボックス (3月25日)

廣瀬舜一会員(2口)

戦後 80 回目の憲法記念日を迎えるにあたり、現行の通称 平和憲法(では国民の望む平和は維持できない)に欠けるもの

今の日本は戦後最大の安全保障上の危機に直面しています。それは中国、ロシア、北朝鮮という核兵器を持った敵性国家に囲まれていること、更にマスコミや政治家がこのことを国民に本気で伝えていないことです。

更に日本の憲法には「日本を誰がどう守るか」とは一行も書いてない。おまけに日本人の生命、財産の生殺与奪は諸国民の善意と好意にまかせるとある。12,000 万人の命がこんなにも軽く扱われているのです。更に国家を守る自衛隊との行動ルールはポジティブルール(やってよいのはこれとこれ。それ以外のコトはやってはならない。つまり国内の治安を守るためのルール)で、まるで六法全書片手に戦いをするようなものです。

「兵は詭道なり」と孫子の兵法にあります。手の内を読まれている戦いでは敗北あるのみです。こんな欠陥憲法になった原因は戦争に負けて米国が日本に押し付けた憲法だからです。その意図は、日本と戦って日本人の強さに驚いた米国が、二度と米国に歯向かってこない弱い国になる趣旨の下に創った憲法だからです。

大戦を戦い抜いた 20 万人の各界のリーダーを公職追放、更にマスコミも自由に操って、日本に反論の余地を与えずに新憲法を受け入れさせました。更に念が入っているのは、世界一むずかしい憲法改正の手続きです。どこの国でも、憲法は必要に応じて何回も何十回もどしどし変えています。この憲法のおかげで、米国の読み通り国家観や歴史観のないリーダーが増えて、中国の 27 年の台湾侵攻＝日本の危機が直近にもかかわらず、高市政権が出来るまでのんびりしていました。

石橋春明会員(1 口)

結婚記念日のお祝いに、スパークリングワインを頂きありがとうございました。炭酸の効いた EXTRA BRUT の辛口で、妻ととてもおいしく頂きました。1 口申告させていただきます。

◆幹事報告(3 月 25 日) 幹事 吉岡尚美

1. 中央ネクストロータリー衛星クラブ認可状伝達式並びに祝賀会のご案内が届いております。
日付:2026 年4月 14 日(火)<受付 18:00~ >
時間:18:30~18:45 大分中央 RC 例会
18:45~19:15 認可状伝達式
19:15~20:45 祝賀会
会場:アートホテル大分 2 階 グランドホール
参加ご希望の方は本日中に事務局までお申し出ください。
2. 国際ロータリー第 2720 地区のローターアクト活動報告会のご案内と、第 2750 地区ローターアクト年次大会のご案内と、第 2610 地区米山学友会、創立 20 周年のご案内が届いておりますので回覧しております。
3. 地区大会における大会決議案を本日回覧しております。
異議のある方は 3 月末までに幹事にお申し出ください。
4. 2026 学年度米山奨学生継続受入の御礼ならびに世話クラブ説明会(オリエンテーション)のご案内が届いておりますので回覧しております。
5. 2025 年手続要覧 印刷出版のご案内がきております。1 冊 1,000 円とのことです。購入希望の方は本日中に事務局までお申し出ください。
ちなみに手続要覧は地区のホームページで無料ダウンロードできます。

◆第2回自給自足大会のご案内 環境保全担当リーダー 二宮浩司会員

日時:2026年4月26日(日)9時30分

場所:由布市湯布院町塚原 135-125 AUTO VILLAGE(オートヴィレッジ)

タイムスケジュール

9:30	集合(その後例会行事)
10:00~12:30	競技
12:30~14:00	実食・審査
14:00~14:30	結果発表・表彰
14:30~15:00	片付け
15:00	解散

◆会長の時間(3月25日) 会長 山本真一

【3月の会長の活動予定】

- R8
- 3月4日 通常例会
 - 3月9日 増強会議
 - 3月11日 通常例会
 - 3月19日 臨時会長・幹事会(地区大会について)
 - 3月25日 通常例会
 - 3月23日 増強会議
 - 3月29日 お花見 湯布院
 - 4月4日 ローターリー麻雀大会

※お花見について

地区大会について

- ・名称:国際ロータリー第2720地区 地区大会(2025-2026年度)
- ・テーマ:未来をつなぐ 絆の力 ~ともに感じ 友と歩もう~
- ・日程:
 - 2026年5月22日(金)[大会前日]
 - 2026年5月23日(土)[本会議]
- ・会場:J:COM ホルトホール大分(大分市)
- 5月22日(金)大会前日
 - ・地区大会委員会・ガバナー補佐・会長・幹事会議
 - ・地区指導者育成セミナー
 - テーマ:「つながる力で世界を変える」
 - 地域リーダーとロータリーの未来について討議
- 5月23日(土)本会議
 - ・開会式・点鐘・国歌斉唱等
 - ・ガバナー挨拶・地区報告
 - ・記念講演
 - テーマ:「日本経済の現状と展望」
 - 講師:森永康平氏(経済アナリスト)
 - ・座談会「世代をつなぎ語るー地域経済の未来像ー」
 - ・各種表彰・次年度ホスト紹介
 - ・閉会

- 希望交流会(5/23)
 - ・会場:大分マリーナパレス水族館「うみたまご」
 - ・内容:懇親会+館内自由見学
 - ・参加費:
 - 会員・家族:18,000 円 RAC:12,000 円
- 記念ゴルフ大会(5/22)
 - ・会場:トライアルゴルフ&リゾート OITA COURSE
 - ・参加費:約 3,000 円(別途プレー代あり)
- こども屋台選手権
 - ・熊本・大分の子どもたちが出店
 - ・来場者投票形式のイベント

森永康平とは？

- 基本プロフィール
 - ・職業:経済アナリスト/経営者
 - ・肩書:株式会社マネネ CEO
 - ・専門分野:マクロ経済、日本経済、金融政策、資産運用
 - ・家族:経済評論家 森永卓郎 の長男
- 経歴・キャリア
 - ・証券会社や運用会社でアナリストとして経験を積む
 - ・外資系金融機関やコンサル領域にも関与
 - ・その後、株式会社マネネを設立しCEOに就任
 - ・メディア出演や講演活動も積極的に行う
 - ↳ 実務(金融現場)と発信(メディア)の両方を持つのが特徴
- 主な活動内容
 - ① 経済解説・メディア出演
 - ・テレビ・YouTube・セミナーで経済解説
 - ・難しい経済を「わかりやすく説明する力」に定評
 - ② 投資・金融教育
 - ・個人投資家向けの情報発信
 - ・若年層への金融リテラシー教育にも注力
 - ③ 経営者としての活動
 - ・金融・教育・コンサル領域の事業展開
 - ・「実践的なお金の知識」を広める事業を運営
- 経済観・主張の特徴
 - 日本経済へのスタンス
 - ・日本経済の現状を比較的現実的・データ重視で分析
 - ・一部では「やや楽観寄り」とも言われるが、極端な悲観論には否定的
 - 金融・投資に対する考え
 - ・長期投資・分散投資を重視
 - ・個人が「自分で考える力」を持つことを重要視
 - 発信スタイル
 - ・専門用語をかみ砕く説明が得意
 - ・若い世代にも届くカジュアルな語り口



■ 父・森永卓郎との違い

項目 森永康平 森永卓郎
スタンス 現実・市場寄り 庶民・批判寄り
専門 金融・投資 社会経済・評論
発信 若者向け・実践型 社会問題重視
👉 親子で「違う切り口の経済観」を持つのが特徴

◆ 会員増強について 中山省悟会員

会員増強案(1)

■ 会費制度見直し案

【1. 目的】

会員増強(27名 → 40名)に向け、入会ハードルを下げつつ、継続的に正会員へ移行する仕組みを構築する。

【2. 現状課題】

- ・年会費 20万円+寄付により新規入会の心理的ハードルが高い
- ・特に若手経営者層の初参加が困難
- ・入会前に断られるケースが多い
- ・短期間(～2026年6月)で成果を出す必要がある

【3. 基本方針】

会費の値下げは行わず、段階的な会費制度を導入する

【4. 新会費制度(案)】

▶ 段階的会費制度(推奨案)

区分	年会費	内容
体験参加	無料	例会 2～3回まで参加可能
1年目(準会員)	10万円	クラブ活動に参加
2年目	15万円	正会員移行準備期間
3年目以降(正会員)	20万円	通常会員

【5. 導入理由】

- ① 心理的ハードルの軽減
 - ・いきなり20万円ではなく、段階的に負担増
 - ・入会判断がしやすくなる
- ② 離脱リスクの低減
 - ・「1年で倍」の負担増を回避
 - ・継続率の向上

- ③ 納得感
 - ・活動を体験しながら価値を実感
 - ・自然な形で正会員へ移行

【6. 短期運用(2026年4月～6月)】

- ・夜例会等でゲスト参加を増加
- ・体験参加→1年目会員への移行を促進
- ・「まずは10万円で参加可能」と提案
- 目標:新規入会 3～5名

【7. 中期運用(2026年7月～2027年6月)】

- ・準会員を継続的に確保
- ・2年目・3年目で正会員へ移行
- 目標:会員数 40名達成

【8. 懸念事項と対策】

- 懸念①: 既存会員との不公平感
対策
 - ・新規入会者限定制度とする
 - ・正会員移行を前提とする
- 懸念②: 低価格による質の低下
対策
 - ・紹介制を維持
 - ・入会審査を継続

【9. 他家との比較】

案	評価
初年度 10万円 → 翌年 20万円 一律値下げ 段階制(本案)	上がり幅が大きく離脱リスクあり 既存会員の不満・クラブ価値低下 最もバランスが良く継続率が高い

【10. 結論】

本案は
・入会しやすさ
・継続しやすさ
・クラブ価値の維持
を両立した現実的な制度であり、会員増強に最も効果的な施策である

【補足(重要ポイント)】

- 本制度は単独ではなく
 - ・夜例会の実施
 - ・業種制限の緩和と組み合わせることで最大効果を発揮する

会員増強案(2)

■ 夜例会拡充案

【1. 目的】 昼例会に参加できない層の取り込みと新規会員候補者との接触機会の創出により会員増強を加速する。

【2. 現状課題】

- ・昼例会中心のため参加可能な層が限定されている
- ・特に若手経営者・現役層の参加が困難
- ・新規会員候補者との接触機会が不足

【3. 基本方針】 夜例会を「会員増強の主軸」として位置付ける

【4. 実施内容】

- ▶ 開催頻度
 - ・月1回(年間12回)
- ▶ 参加対象
 - ・会員・ゲスト(会員候補者)
- ▶ 内容(テーマ型例会) 単なる懇親会ではなく、以下のテーマを設定
 - ・経営課題の共有
 - ・事業・成功事例の発表
 - ・異業種交流
 - ・地域貢献活動の紹介
- ▶ 懇親会
 - ・例会後に実施(必須)
 - ・交流・関係構築の場として活用

【5. 短期運用(2026年4月～6月)】

- ・夜例会を3回実施
- ・各回ゲスト5名を目標
- ・合計15名以上の接触機会を創出

【6. 中期運用(2026年7月～2027年6月)】

- ・年12回継続開催
- ・毎回3～5名のゲスト参加
- ・年間50名以上の接触を目標

【7. 運用ポイント】

- ① ゲスト中心設計
 - ・ゲストが主役となる場づくり
 - ・会員のみで固まらない配置
- ② 例会後フォローの徹底
 - ・開催後1週間以内に個別接触
 - ・次回参加・入会への誘導
- ③ 入会導線の明確化
 - ・体験参加 → 準会員 → 正会員
 - ・スムーズな移行を設計

【8. メリット】

- ・新規接触機会の大幅増加
- ・若手経営者層の取り込み
- ・関係構築の深化
- ・入会率の向上

【9. 懸念事項と対策】

- 懸念①: 飲み会化
対策
 - ・テーマ設定を必須化
 - ・例会としての形式を維持
- 懸念②: 内輪化
対策
 - ・ゲスト中心の席配置
 - ・会員の積極的な声掛け
- 懸念③: 継続性
対策
 - ・年間スケジュールの事前策定
 - ・担当者の明確化

【10. 期待効果】

- 短期(～2026 年 6 月)
 - ・新規接触数増加(15 名以上)
 - ・入会者:3～5 名
- 中期(2026～2027 年度)
 - ・年間接触数:50 名以上
 - ・会員数:40 名達成

【11. 結論】

夜例会は

- ・接触機会の創出
- ・関係構築の強化
- ・入会導線の確立

を同時に実現できる施策であり、

会員増強において最も即効性かつ継続性の高い施策である

会員増強案(3)

■業種分類ルール緩和案

【1. 目的】

会員増強(27 名 → 40 名)に向け、入会対象者の拡大および紹介活動の活性化を図る

【2. 現状課題】

- ・1 業種 1 社制により入会候補者が限定されている
- ・1 業種 1 社では該当人材が少ない
- ・同業種のため紹介できないケースが多く、機会損失が発生
- ・短期間(～2026 年 6 月)で候補者数を増やす必要がある

【3. 基本方針】

原則は維持しつつ、段階的かつ柔軟に緩和する

【4. 具体施策】

- ▶① 準会員制度における緩和
 - ・同一業種の参加を許可
 - ・まずは体験・関係構築の場として受け入れる
- ▶② 正会員における条件付き緩和
 - 以下の場合には同業種でも入会を検討
 - ・営業エリアが異なる場合
 - ・ビジネスモデルが異なる場合
 - ・既存会員との明確な棲み分けが可能な場合
- ▶③ ルールの明文化
 - ・同業種のトラブル防止のためガイドラインを準備
 - ・利益相反時の対応方針を明確化

【5. 短期運用(2026 年 4 月～6 月)】

- ・同業種を含めた紹介を積極的に受入
- ・個別判断により柔軟に対応
- ・候補者数の最大化を優先
- 目標:紹介候補 30 名以上

【6. 中期運用(2026 年 7 月～2027 年 6 月)】

- ・緩和ルールの正式運用
- ・準会員から正会員への選別・移行
- ・継続的な母集団の確保

その他

■追加でやるべき施策案

- ① スポンサー制度(紹介の強制力 UP) ・ スポンサー → 紹介増やす
- ② ビジネス成果の見える化 ・ 成果 → 魅力上げる
- ③ イベントを“集客装置化” ・ イベント → 集客する
- ④ 入会クロージングの標準化 ・ クロージング → 取り切る

■① スポンサー制度

【内容】

新規会員に「紹介者(スポンサー)」を必ず付ける

【運用】

- ・1 人につき年間 1 名紹介を目標化
- ・入会後もスポンサーがフォロー

【効果】

紹介が“義務”になるので止まらなくなる

【ポイント】

- ・「お願い」ではなく「役割」にする
- ② ビジネス成果の見える化(超重要)

【現状の問題】

「入って何が得られるか」が見えない

【やること】

- ・会員同士の取引事例を共有
- ・「年間いくら仕事が生まれたか」を出す

【例】

- ・「〇〇さんの紹介で契約成立」
- ・「クラブ内で年間〇〇万円の取引」

【効果】

一気に“入りたい組織”になる

【7. メリット】

- ・紹介しやすくなり紹介数が増加
- ・入会対象者の大幅な拡大
- ・若手・新規層の取り込み
- ・会員増強のスピード向上

【8. 懸念事項と対策】

- 懸念①:同業種の競合・トラブル対策
 - ・事前説明の徹底
 - ・利益相反ルールの明確化
 - ・準会員制度での調整
- 懸念②:クラブの秩序低下対策
 - ・最終的な正会員判断は理事会で実施
 - ・入会基準を維持

【9. 期待効果】

- 短期(～2026 年 6 月)
 - ・紹介数増加
 - ・入会候補者の確保
- 中期(2026～2027 年度)
 - ・入会数増加
 - ・会員数 40 名達成に寄与

【10. 結論】

本案は

- ・紹介しやすさ
- ・入会機会の拡大
- ・クラブの成長

を実現するための現実的な施策であり、
会員増強に不可欠な仕組みである

■③ イベントの集客装置化

【今の状態】

良い活動だが“勧誘に繋がっていない”

【変える】

イベント＝会員候補を集める場

【具体】

- ・イベントに経営者を呼ぶ
- ・城西マーケットに事業者を呼ぶ

【重要】イベント後に必ず夜例会へ誘導

■④ クロージングの標準化(これが一番抜ける)

【現状】人によって誘い方がバラバラ

【やること】“型”を作る

【流れ】

- ① 例会参加
 - ② 1 週間以内に個別食事
 - ③ 入会提案
- 【トーク例】「まずは 10 万円で一緒にやりましょう」
- 【効果】入会率が 2 倍くらい変わる

■+α(余裕あれば)

- ▶⑤ 若手経営者枠の新設
 - ・40 歳以下限定枠
 - ・入りやすくなる
- ▶⑥ 情報発信(かなり効く)
 - ・活動を SNS・YouTube で発信
 - ・「見えるクラブ」にする

■全体整理(重要)

前に提案した 3 つ

- ・会費 → 入りやすくする
- ・夜例会 → 会う機会増やす
- ・業種 → 母数増やす

追加 4 つ

- ・スポンサー → 紹介増やす
- ・成果 → 魅力上げる
- ・イベント → 集客する
- ・クロージング → 取り切る

带状疱疹

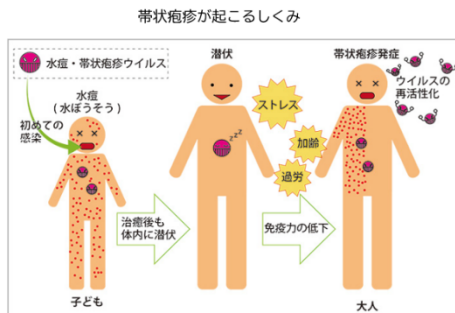
带状疱疹は、ほとんどの方が聞いたことがある病気で、意外にかかる方が多い病気です。また、日本人成人の9割以上がかかる**可能性がある**と言われています。

この病気は命に関わることはないですが、带状疱疹になると、目にみえる症状が治まった後も、**いつまでも痛みが残り**、日常生活を妨げることにもなります。

そうならないためには、**早期に発見し、早期に治療をする**ということが、とても重要になってきます。

そのためには、**病気のこと、治療や日常生活での注意点について知り、正しく理解しておく**必要があります。

带状疱疹はなぜ起こる？

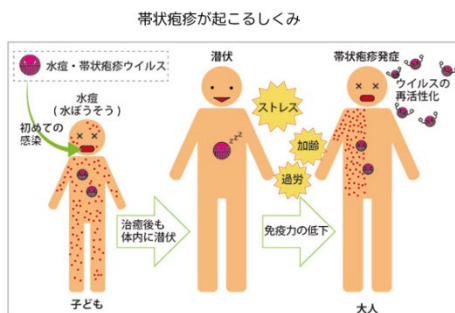


带状疱疹とは、**水痘・带状疱疹ウイルス**によって引き起こされる感染症です。

水痘・带状疱疹ウイルスに最初に感染した時は、**水ぼうそう**を起こします。

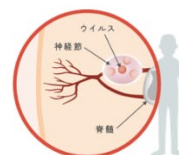
水ぼうそうは小児にみられる疾患で、顔と体に水疱を形成します。

带状疱疹はなぜ起こる？

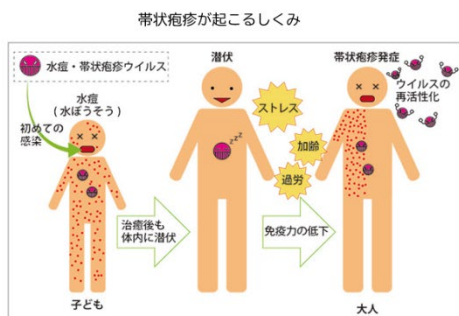


この水痘 (=水ぼうそう) の時に、ウイルスは**皮膚から侵入し、神経をさかのぼって神経節という場所に潜伏**します。

ウイルスは、**一生そこに眠っています**。



带状疱疹はなぜ起こる？



その後、**加齢**や**ストレス**、**過労**などが原因となつてウイルスに対する**免疫力が低下**すると、**眠っていたウイルスが再活性化**して、今度は**神経をたどって皮膚に赤い発疹が現れ、水疱を形成する病気を、带状疱疹**といいます。

主な症状

带状疱疹の主な症状は、**限局して現れる発疹**と**神経の炎症による痛み**です。

①発疹



ウイルスは神経節に潜んでいて、そこから皮膚に出てくるので、発疹ができる範囲も、その**神経が支配する皮膚に一致した範囲に出現**します。

②痛み

痛みは带状疱疹の最も多い症状で、「**刺すような痛み**」「**焼けるような痛み**」と表現されます。痛みは比較的長く続き、5人に1人はこの急性期の痛みが30日以上続きます。

また、75%以上の方は、発疹が出る前から痛みが出現します。

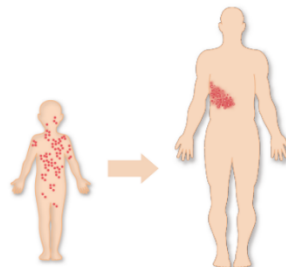
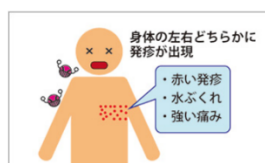


带状疱疹の主な特徴

身体の片側の左右どちらかの神経に沿って、「**ビリビリとした痛み**」や「**赤い発疹**」や「**水疱**」や「**強い痛み**」が**带状**に現れます。

この症状に由来して、「**带状疱疹**」という病名がつけられました。

带状疱疹とは、**皮膚と神経の病気**と言えます。



症状の経過

最初にかゆみや皮膚の違和感、ピリピリとした軽い痛み、しびれを感じ始めます。

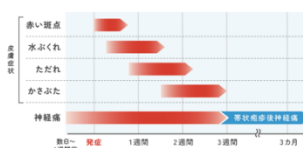
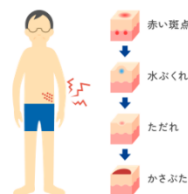
その後2～7日にわたって、発疹が出てきます。

発疹は、はじめ赤い斑点や小さな盛り上がりで、その後水疱になり、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に広がっていきます。

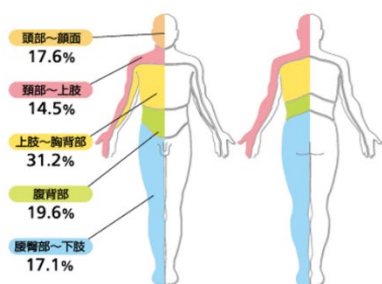
この時期には痛みが徐々に強くなり、「焼けるような」「刺すような」痛みに変わる場合もあり、夜も眠れないほど激しい痛みの場合もあります。

ただし、程度や症状の進行には個人差があります

水疱は10～15日ほどでかさぶたになり、約1ヵ月で正常の皮膚に戻ります。



発症部位



石川博康ら：日皮会誌, 113 (8), 1229 (2003) 改変

胸から背中にかけて最も多くみられ、全体の半数以上が上半身に発症します。

また、顔面、特に眼の周囲も発症しやすい部位です。

帯状疱疹の注意すべき合併症

帯状疱疹は皮膚の症状だけでなく、その後の生活に大きく影響してくる、注意しなくてはならない合併症がいくつかあります。

- ① 帯状疱疹後神経痛 (PHN)
- ② 眼部帯状疱疹 (HZO)
- ③ Ramsay Hunt症候群

合併症

①帯状疱疹後神経痛（PHN）

帯状疱疹にかかった患者さんのうち、5人に1人は3ヶ月経っても何らかの痛みが残っており、15%は2年後にも残っています。このように、皮膚の痛みが3ヶ月以上経っても続く時に、**帯状疱疹後神経痛**と診断されます。**皮膚からつながる神経が直接損傷されることによって起こります。**

「燃えるような」「刺すような」**強い痛み**が何ヶ月、あるいは何年も続くことは、**生活の質を低下させ、精神状態も悪化させる**ため大きな問題となります。

帯状疱疹後神経痛になるリスクが高いのは、**高齢**であること、**発疹前・発疹中の痛みが強い**こと、**発疹の程度が激しい**ことなどがあります。

②眼部帯状疱疹（HZO）

ウイルスが神経の中でも、**眼神経**を巻き込んで発症すると、目の部分に帯状疱疹が出現し、これを**眼部帯状疱疹**といいます。



眼部帯状疱疹は、頭痛・倦怠感・発熱などの前駆症状で始まり、発疹と一緒に目の症状が出現します。

この疾患は、放置すると**失明**の危険性があり、極めて注意が必要です。

帯状疱疹の病変が**鼻の先や横にできた時は**、**眼部帯状疱疹となるリスクが高い**ので、早急に眼科を受診する必要があります。

③ Ramsay Hunt症候群

ラムゼイハント症候群と読みます。これはウイルスが**顔面神経**で活性化し、その後、**内耳神経**という**近くの神経**を巻き込むことで起こります。

症状としては、**顔面神経麻痺・耳の痛み・耳介の水疱**が3つの特徴です。つまり、**片側の耳が腫れて痛くなり、水疱ができて、同じ側の口角が上がらなくなったり、目が閉じにくい**などの症状が現れます。他にも**難聴**が生じたり、**めまい**がしたり、**味覚がおかしくなったり**することがあります。

この場合は、耳鼻科への受診が必要になります。

治療

治療は、主に抗ウイルス薬と鎮痛薬が用いられます。症状を早く抑えるためには、**発疹出現から72時間（3日）以内**の治療開始が重要です。

重い症状を引き起こす前に、できるだけ早期の治療開始が重要となります。

水痘のように、全身に水疱が出現したり、高熱を伴ったりする場合は、**入院して点滴**による治療が必要になることがあります。

また、帯状疱疹後神経痛が激しい場合には、痛みの治療を専門とするペインクリニックなどで、「神経ブロック」という神経の周りに局所麻酔を直接注射する治療を行うこともあります。

帯状疱疹はどんな人がかかるの？

①水ぼうそうになったことがある

そもそも体内に水痘・帯状疱疹ウイルスを持っていないければ発症しないので、水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でも帯状疱疹になる可能性があります。

また、子供の頃に水ぼうそうにかかった自覚がなくても感染している人もいるため、日本人の成人の90%はこのウイルスを持っているといわれています。

②50歳以上である

帯状疱疹の発症は年齢が大きくなると、高齢になるほど免疫が低下するため発症しやすくなります。50歳を過ぎると発症が増え、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。

③最近、疲労やストレスが溜まっていたり、睡眠などの生活リズムが不規則である

帯状疱疹の発症には、免疫機能の低下が関係していることが知られています。

加齢に加え、過労、ストレスなどによる免疫機能の低下によっても、帯状疱疹を発症する可能性があります。

④がんや自己免疫疾患などの免疫機能が低下する基礎疾患がある。

帯状疱疹の発症に関連があると報告された17疾患のある患者さんを対象にした調査・分析では、発症のリスクはそれぞれ左記のとおりになっています。

高血圧がない方に比べて、ある方は	約1.9倍
糖尿病がない方に比べて、ある方は	約2.4倍
関節リウマチがない方に比べて、ある方は	約2.0倍
腎不全がない方に比べて、ある方は	約2.2倍
悪性リンパ腫がない方に比べて、ある方は	約8.4倍
全身性エリテマトーデスがない方に比べて、ある方は	約4.1倍

予防（日常生活で留意する点）

带状疱疹になりにくい体を作るには、

①**食事のバランス**に気をつける、**睡眠**をきちんととるなどの**規則正しい生活習慣**

②**適度に体を動かす**

などで、病気に対する**免疫機能を維持しておく**ことが大事です。

③**予防接種**をうける

50歳以上の人は**带状疱疹の予防接種**を受ける。

予防（予防接種）

年齢を重ねるにつれて水痘・带状疱疹ウイルスに対する**免疫力が弱ま**っていきます。

特に**50歳を過ぎると、带状疱疹にかかるリスクが高くなる傾向**にあります。

このリスクを軽減するため、**带状疱疹の予防接種**を受けることができます。



带状疱疹を予防するワクチンは**2種類**あります。

生ワクチン：乾燥弱毒生水痘ワクチン	
接種対象者	50歳以上の者*1
接種方法	皮下接種
接種回数	1回
接種費用*2	7,000円～10,000円程度*3

不活化ワクチン：乾燥細胞培養带状疱疹ワクチン（チャイニーズヘルペスウイルス由来）	
接種対象者	50歳以上の者又は带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者
接種方法	筋肉内接種
接種回数	2回 ・50歳以上の者：通常2ヵ月の間隔をおく ・带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者：通常1～2ヵ月の間隔をおく
接種費用*2	40,000円～60,000円程度（2回接種の合計）*3

2025年度から65歳の方などを対象に**定期接種**も実施されています。
機会は生涯で1回のみです。

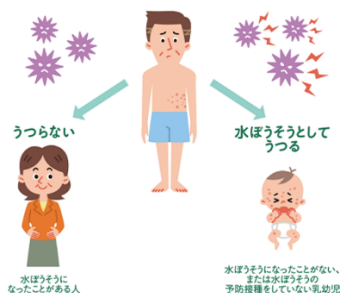
带状疱疹はうつるのか？

带状疱疹は、**体内に潜伏しているウイルス**が原因で発症します。したがって、带状疱疹が带状疱疹として**他人にうつることはありません**。

また再発することも多くありません。

ただし、水ぼうそうのウイルスなので、**水ぼうそうにかかったことがない人や免疫力の低下した人**には、**水ぼうそうとしてうつる危険性**があります。

小さい子どもや妊婦さんとは**接触しない**ようにしてください。



☆☆☆ 3月29日 花見例会 ☆☆☆

◆会長の時間 (3月29日) 会長 山本真一

今日は湯布院さんとの合同花見例会です。花見たのしみましょう！
湯布院 RC の方のご協力に感謝です。清掃活動も頑張りましょう。

出席報告	3月29日				
	会員総数	出席者数	出席率	ゲスト	ビナー
	27名	9名	36.0%	0名	0名

◆幹事報告(3月29日) 幹事 吉岡尚美

1. 本日の花見例会の振り替えて、来週 4/1(水)の例会はありません。
次回は 4/8(水)ですので、お間違えのないようご確認をお願いします。

湯布院ロータリークラブとの合同花見のあと皆で清掃活動を行いました。

