

今号の主な内容

- 1頁 各種催しのご案内
- 2頁 たかなわ会会長あいさつ
寄稿「たかなわ会への感謝と願い」
- 3頁～5頁 クラス会・OB会レポート
- 6頁～7頁 高輪校舎だより、たかなわ会からのお知らせ
- 8頁 電波塔

2015(平成27年)
SPRING

高輪 だより

第43号

同窓会報



定時総会を開催しました (2014年5月27日、東海大学高輪校舎)

INFORMATION

●たかなわ会総会

日時：2015年5月26日(火) 午後6時30分～
会場：東海大学校友会館
東京都千代田区霞が関3-2-5 霞が関ビル35階
電話：03-3581-0121(代表)
引き続き同場所にて懇親会
会費：3,000円

●東海大学同窓会東京ブロック南部支部納涼会(協賛)

日時：2015年8月7日(金) 午後6時～
会場：東海大学校友会館
会費：5,500円

●第7回高輪建学祭

日時：2015年11月1日(日)～3日(火・祝)
午前10時～午後5時
会場：東海大学高輪校舎

●たかなわ会 第3回高輪カミングデー

日時：2015年11月1日(日)～3日(火・祝) 午後3時～5時
会場：東海大学高輪校舎4号館地下1階 コメドル
会費：3,000円

●東海大学同窓会 第15回ホームカミングデー

日時：2015年11月3日(火・祝) 午前10時～
会場：東海大学湘南校舎
神奈川県平塚市北金目4-1-1
電話：0463-58-1211(代表)

●第17回松前杯争奪ボウリング大会(個人)

第5回情報通信学部長杯争奪ボウリング大会(団体)

日時：2015年11月29日(日) 午後1時～3時
会場：品川プリンスホテル・ボウリングセンター
東京都港区高輪4-10-30
会費：2,000円
引き続き同ホテル内にて表彰式・忘年会を開催
会費：3,500円

●たかなわ会役員会

第1回 2015年5月 9日(土) 午後3時～5時
第2回 2015年9月26日(土) 午後3時～5時
会場：いずれも東海大学高輪校舎会議室

たかなわ会は高輪キャンパスと共に歩み続けます。



たかなわ会会長
福田 力

会員の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

2009年に新たな活動を再開しました、たかなわ会も今年で6年目を迎える事となりました。これもひとえに会員皆様、東海大学関係者の皆様、地域諸団体の皆様のご協力、ご支援によるものと感謝申し上げます。

とりわけ昨年実施いたしました、情報

通信学部生とのコラボレーションによる建学祭のイベント第2回高輪カミングデーも、多くの同窓生、教職員の皆様、地域の皆様と共に盛大に開催することができました。本年は、11月1日(日)・3日(火・祝)の3日間に開催日を増やして行う予定です。参加者全員におみやげをご用意しておりますので、ぜひ皆様、お声をかけ合って高輪キャンパスにお越し下さい。

たかなわ会は、電気通信工学校創設から今日までの高輪キャンパスを卒業しました各年代の同窓生によって運営されております。各年代別に役員を選出し、統括委員会10名、財務委員会5名、総務委員会5名、広報委員会5名、組織委員会12名の委員が主体となり、年度企画の立

案から執行まで実施しております。

同窓生の皆様とは、ビジネス情報の交換はもとより、娯楽趣味の世界でもその連携の輪を広げたいと日頃から考え、活動しております。

我が学園はスポーツ活動でも素晴らしい活動成果をあげておりますので、応援に参加するのにも私たちの連帯感を深める、楽しみとなっております。

今年の箱根駅伝も1月3日の復路、高輪エリアを同窓会東京南部支部と共に声をはりあげ応援しました。その甲斐があつて今回はシード校入りし、来年の楽しみが増えました。

さて、私たちの学び舎高輪キャンパスには、正面入り口地下ホールに東海短大メモリアルコーナーが設けられ、小船井敬吉先生の胸像が設置されております。

また、たかなわ会が寄贈しました木製パ

ネル(建学の精神)も、同コーナー胸像上部壁面に掲示されております。談話コーナーもあります。時代と共に進化した高輪キャンパスに是非お立ち寄り下さい。

おかげさまで、東海大学同窓会の各支部との交流も活発に行われるようになってまいりました。さらに地域の皆様との交流を一層深めて、高輪エリアの発展に寄与できる活動を目指してまいりたいと思います。

高輪キャンパスの歴史ある伝統を、たかなわ会と情報通信学部生が連携してつなぐことによって、将来に向けて魅力ある同窓会組織になる事を願っております。

これからも、会員、大学関係者の皆様の一層のご高配とご支援を切にお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

寄稿 同窓会「たかなわ会」への感謝と願い



東海大学エクステンションセンター所長
情報通信学部高輪教養教育センター主任教授
福崎 稔

歴史ある高輪キャンパス同窓会の会報である「高輪だより」に寄稿させていただくことを感謝申し上げます。東海大学

短期大学部(高輪)に奉職して以来21年間、高輪校舎でお世話になっております。研究職からの中途採用でしたので学生たちとの接し方も忘れてしまつて、着任当初は学生たちにずいぶん助けられたことを昨日の事の様に思い出します。その学生たちも、今では私が着任した時の年齢をはるかに超えて、立派に社会で活躍してくれています。この20年間で高輪校舎の環境は大きく変化しました。学園改革に伴い、東海大学における情報通信技術のすべての英知を高輪に集結させて情報通信学部が新設されました。この十数年間で新しい校舎が次々に建設されてキャン

パス内の櫓の森は無くなりましたが、最先端の情報通信学の研究・教育設備が揃いました。そして平成26年度は、情報通信学部第4期の学位授与式を迎えます。高輪に通学された皆様はご承知のことと思いますが、このキャンパスは少し手狭な感があります。そこに校舎が立ち並んだ訳ですから、学生たちの活動場所はずっと近隣地域へと広がっていきました。東海大学は昨年度より文部科学省の地域活性化と教育改革に関するCOC事業(地(知)の拠点整備事業)の採択を受けて、全国連動型のTo-Collaboプログラムという教育・研究プログラムを実践してお

ります。もちろん高輪キャンパスでもこのプログラムを展開し、学生が近隣の小学生に体育、英語や情報通信技術を教えるといった子ども教育支援を展開しています。これに加えてボランティア活動も盛んになり地域と学生の交流は密接になってきています。「たかなわ会」の皆様には、こういった学生活動に対しても、多くのご支援を頂いております。その一部を紹介いたしますと、ボーリング大会開催、高輪地域の神輿渡御参加、建学祭「マクロ解体ショー」援助、建学祭表彰など情報通信学部学生と一緒に活動していただいております。これらの活動に

ついて、地元町内会、商店会の方々も大感謝されていました。この場をお借りしてご報告いたします。

「たかなわ会」は、電気通信工学校から短期大学部（高輪）、情報通信学部に至る77年の歴史を受け継いでいます。そして同窓生には、その沿革に応じたそれぞれの母校があります。しかし、東海大学建

学の精神を礎にして学んだ魂と高輪が学び舎であったことは普遍のことです。今、高輪キャンパスの外観は大きく変わり情報通信学部が大いに発展していますが、皆さんが母校として帰ってきていただけるのは、この高輪キャンパスです。その意味でも同窓会「たかなわ会」は、短期大学部（高輪）卒業生やそれ以前の同窓

生にとっても大変重要な存在になっていると感じています。常々「たかなわ会」でお会いする皆さんにお話ししていることですが、情報通信学部学生・同窓生との交流と同様に短期大学部（高輪）卒業の若い皆さんとの交流をさらに盛り上げたいと願っております。

東海大学には社会人向けの学び舎であ

るエクステンションセンターもあります。建学祭では同窓会ブースも設けてありますので、同窓生が戻ってこられる場所はいつでも用意されています。毎年個人的に集まっておられる卒業生の方々にもお声がけいただき同窓会「たかなわ会」を大いに盛り上げていただきたいと願っております。

高輪校舎だより

たかなわフェスティバルで世代間交流

高輪キャンパスの学生と教職員が、2014年11月8日、9日に東京都港区の高輪区民センターで開催された「たかなわフェスティバル」（主催：高輪地区総

合支所ほか）に参加しました。

この催しは、高輪地区に居住し、働き、学ぶ人々が中心となって実施するもので、子どもから高齢者まで幅広い世代が共に楽しみながら交流を深めるために行われたものです。

期間中は、「白金高輪グリーンミュージックフェスティバル」をはじめ、「昔あそびコーナー」や「落語らいぶ」といった企画のほか、高輪地区の魅力を紹介する写真展、防災について知るコーナーなど多彩なブースが設けられ、多くの来場者が訪れました。

「第6回高輪建学祭」を開催

高輪キャンパスで2014年11月1日から3日まで、「第6回高輪建学祭」を開催しました。今回のテーマは「Make the

moment」です。建学祭の限られた時間の一瞬一瞬が、来場者の心に楽しい思い出として残ってほしいという気持ちが込められています。今年は代々木キャンパスと協力し、高輪と代々木の建学祭を訪ねた来場者に、両キャンパスの建学祭パンフレットの表紙をデザインした特製クリアファイルをプレゼントしました。

期間中は、高輪キャンパスにある情報通信学部の特色を生かし、3Dメガネをかけて立体スクリーンを見ることが仮想空間の遊園地を楽しめる展示のほか、学生がプログラミングした3Dの人やものをパソコン上で自由に動かせる体験イベントを実施。軽音楽部や「Takanawa Jazz Ensemble」、教職員らによる「音楽フェス」や、工学部の卒業生の協力を得て「LATTE ART Cafe」をオープンしました。また、声優によるトークショーや学生による女装・男装イベントを実施したほか、お笑い芸人を迎えてのライブやマグロの解体ショーも行いました。2日には、田丸智也准教授（高輪教養教育センター）による高輪公開セミナー「メロディ古今東西」も開催し、会場に多くの人々が訪れま

した。建学祭実行委員長の河崎拓弥さん（情報通信学部4年次生）は、「交流の輪を広げるきっかけとして、高輪と代々木の建学祭の合同企画を行いました。両校舎を巡った方からは、『それぞれ違った個性が展開されていて、キャンパスの個性を感じることができました』といった声も聞かれました。想像以上に多くの人々に来ていただけて、感動しています」と話しました。



たかなわ会からのお知らせ

第2回カミングデーを開催

たかなわ会では、「第6回高輪建学祭(昨年11月1日～3日)」の中日に、第2回ウエルカムデーを4号館地下の学生食堂(コメドール)で開催しました。会場には、同窓生、在学生、教職員、地域の方々約150名が参集し、グループごとに会話を楽しみました。

はじめに福田力会長が、「電気通信時代の諸先輩が各方面で活躍されています。現在の情報通信学部の方たちにも良い伝統を引き継いでほしいという思いで活動を行っています」と挨拶。その後、和やかなムードの中、模擬店で販売されているホットドッグ、中華まん、焼き鳥、豚汁のほか、マグロやサラダなどを肴に、各自好きなドリンクを傾けていました。

会場に熱気が帯びてきた頃、たかなわ会の役員2名が余興を披露。はじめに高校時代に応援団で鍛えた声で「フレーフレ、たかなわ」と響びかせると、「フレッ、フレッ、たかなわ! フレッ、フレッ、たかなわ!」と出席者もこれに呼応。これに続いて、スキー部時代に慣らしたヨーデルが感情豊かに歌われると、会場から大きな拍手が送られていました。閉会式の後、東北への支援を願って用



たかなわスピリッツ健在!



意されたおみやげ(気仙沼の塩サイダーや銘菓、くだもの)が、役員から参加者全員に手渡されました。



恒例ボウリング大会に観光学部の学生も参加

昨年12月14日に品川プリンスホテル・ボウリングセンターで、「第16回松前仰杯争奪(個人)・第4回情報通信学部長杯争奪(団体)ボウリング大会」を開催しました。

当日は、たかなわ会の会員、情報通信学部の学生ほか、建学祭で協力した代々木キャンパスの観光学部の学部生など25名が参加しました。

結果は、個人の部では471点の廣田一郎さん(たかなわ会役員)が堂々の優勝。2位は鷲阪道雄さん(同)、3位は河崎拓弥さん(情報通信学部)でした。団体では優勝が1174点のたかなわ会Aチーム、2位はたかなわ会Bチーム、3位は情報通信学部の学生チームでした。

終了後は、「カルネステーション銀座店」で、ボウリング大会の表彰式を兼ねて、忘年会を開きました。



定時総会を開催しました

5月27日の午後6時30分から東海大学校友会館(東京都千代田区・霞が関ビル35階)の富士の間にて、約50名の参加者

を集めて今年度の定時総会を開催しました。来賓として、学校法人東海大学から後藤俊郎常務理事、東海大学から高輪キャンパスの教職員の皆さま、湘南キャンパスの事務部校友課の皆さま、東海大学同窓会より望月義久幹事(組織委員長)をはじめ各支部の皆さまにもご参列をいただきました。総会では下記1～5の議案について議論し、すべて原案の通り承認されました。総会終了後は、引き続き同会場で懇親会を実施しました。

●議案

- (1) 2013年度事業報告
- (2) 2013年度収支決算報告・監査報告
- (3) 2014年度事業計画
- (4) 2014年度収支予算計画
- (5) その他

●議事内容

(1) 2013年度事業報告

東海大学高輪キャンパスの歴史と伝統を引き継ぎ、東海大学情報通信学部の発展に寄与するため、東海大学同窓会の公認団体であるという認識のもと、高輪キャンパス卒業生に対する当会の周知活動、情報通信学部など大学関連各組織や地域との連携に努めました。具体的な事業は次の通りです。

① 第1回「ウエルカムデー」(2回目以降は「高輪カミングデー」に改称)を11月2日に、建学祭期間中の高輪キャンパスで開催しました。

② 高輪キャンパス建学祭に参加し、東北復興支援行事(物産販売、マグロ解体ショーほか)や企画表彰などで協賛し、大学や学生との連携に努めました。

③第15回松前杯争奪（個人）・第3回情報通信学部長杯争奪（団体）ボウリング大会を開催し、学生との連携に努めました。そのほかクラブ活動などとの連携にも努めました。

④湘南キャンパスで11月3日に開催された東海大学同窓会第13回ホームカミングデーや、正月の箱根駅伝応援プロジェクト、近隣支部の総会などに参加し、東海大学同窓会の公認組織として本部や支部と親交を深めました。

⑤9月8日に行われた高輪神社例大祭に学生と共に参加し、地域と連携を深めました。

(2) 2013年度収支決算報告・監査報告別表の通り承認されました。

(3) 2014年度事業計画

情報通信業界を中心に脈々と引き継がれてきた高輪キャンパス卒業生の実績と伝統を、さらに会員相互の発展に活用できる仕組みの確立を目指します。また、高輪キャンパスを中核として、情報通信学部生、学園関係者、地域コミュニティとの連携を推進し、東海大学の発展に寄与する活動を展開します。具体的な事業計画は次の通りです。

- ①東海大学同窓会本部・各支部の事業、施策への積極的な参画
- ②高輪キャンパスの事業、施策への積極的な参画
- ③クラブ・クラスOB会、教職員、地域との連携強化
- ④同窓会ホームページの活用（本部との連携を検討）
- ⑤高輪キャンパス建学祭、学生のクラブ

活動への物心支援

⑥2020年度までの財務計画の作成

⑦第2回高輪カミングデー（改称）の開催（2014年11月2日）

⑧情報通信学部同窓会との連携推進

⑨2014年度同窓会本部助成金申請の検討

※ほか、たかなわ会会則の改定等を検討

(4) 2014年度収支予算計画別表の通り承認されました。

◆たかなわ会役員

会長 福田 力
副会長 松本 弘 大竹義則
茶木一徳 和田洋治
廣田一郎 古川一敏
宇野匡博 渡辺賢治
野島甫映 鷺阪道雄

事務局長

加藤政芳 金田弥月
難波友彬 飯田卓哉
梅村 聡 福士博之
齋藤大輔 山崎陽子
小西由文 重田勝己
小峰正康 前浜泰行
牧野誠子 大熊敏一
石口武弘

理事

監事 平田 靖 大崎安雄

◆クラス会・OB会の認定団体（代表者）

東海大学高輪硬式テニス部OB会（小峰正康）、昭和36年通本・三翔会（見目宏）、高輪スノースポーツ部（石口武弘）、高輪排球部（廣田一郎）、興亜通信工学院第二部19年卒クラス（邨田繁）、高輪ワンダーフォーゲル部（小西由文）、昭和33・34年卒合同クラス会（大竹義則）

2014年度（平成26）予算書

2014年4月1日～2015年3月31日まで（単位：円）

科 目	2013年度 決算（案）	科 目	2014年度 予算額（案）
収入の部		収入の部	
運営活動費			
維持会費	190,000	維持会費	200,000
広告収入	110,000	広告収入	110,000
雑収入	699	雑収入	210,000
前年度繰越金	8,130,475	前年度繰越金	6,825,837
本部助成金	216,982	本部助成金	
収入合計	8,648,156	収入合計	7,345,837
支出の部		支出の部	
総会・懇親会費	105,435	総会・懇親会費	300,000
クラス・OB会援助費	80,000	クラス・OB会援助費	100,000
学園渉外費	186,725	学園渉外費	300,000
建学祭費	349,012	建学祭費	280,000
印刷費	751,222	印刷費	750,000
会議運営費	99,526	会議運営費	170,000
消耗品費	0	消耗品費	10,000
通信運搬費	147,226	通信運搬費	150,000
旅費交通費	12,000	旅費交通費	20,000
雑費	11,173	雑費	140,000
翌年度繰越金	6,825,837	翌年度繰越金	5,125,837
未収金	80,000	未収金	
支出合計	8,648,156	支出合計	7,345,837

2013年度収支決算報告書

2013年4月1日～2014年3月31日（単位：円）

科 目	予算額（①）	決算額（②）	差異（①－②）	備 考
収入の部				
運営活動費				
維持会費	200,000	190,000	10,000	
広告収入	110,000	110,000	0	
雑収入	210,000	699	209,301	みずほ利息 699
前年度繰越金	8,130,475	8,130,475	0	
本部助成金		216,982	△216,982	
収入合計	8,650,475	8,648,156	2,319	
支出の部				
総会・懇親会費	300,000	105,435	194,565	
クラス・OB会援助費	100,000	80,000	20,000	
学園渉外費	300,000	186,725	113,275	
建学祭費	280,000	349,012	△69,012	
印刷費	750,000	751,222	△1,222	
会議運営費	170,000	99,526	70,474	
消耗品費	10,000	0	10,000	
通信運搬費	150,000	147,226	2,774	
旅費交通費	20,000	12,000	8,000	
雑費	140,000	11,173	128,827	
翌年度繰越金	6,430,475	6,825,837	△395,362	
未収金		80,000	△80,000	
支出合計	8,650,475	8,648,156	2,319	

財産目録

2014年（平成26）3月31日現在（単位：円）

現 金	16,911
普通貯金 （みずほ銀行麻布支店：口座番号 0040965）	3,399,988
一般振替口 （高輪郵便局：東京 00100-7-702746）	3,408,938
資産合計	6,825,837



クラス会・OB会レポート

東海高等通信工学校

昭和33年・34年卒合同クラス会

◆3、4の会

昨年10月28日正午から東京會館富国生命ビル内の「パビヨン」にて、恒例となっている合同クラス会を、松本先生をお招きして開催致しました。

メンバーも歳相応の行動を取るようになり、夜の外出を控えるようになってきましたので、最近では昼間の開催に切り替えました。それでも歳には勝てないのか出席者が少しずつ減ってきており、大変残念です。考えてみれば、

クラス会に出席してお酒が飲めない、手持ち無沙汰で面白くないですからね。

参加者の話の内容は、仲間の健康状況や動静に触れる話が多くなってきました。お酒の方は、前に比べると少なくなつたと感じるのですが、店の方の話ではあまり変わらないとのことです。

この店は長いお付き合いのせいか、居心地が大変良く、いつも時間の経つのを忘れてしまいます。毎回のことですが予定の時間を大幅にオーバーしてしまい、慌てて記念写真を撮り、再開を約束して解散を致しました。

(大竹 義則)

高輪バレーボール部OB会

◆バレー部の活動状況

バレー部は、創部46年、昨年8月3日には高輪校舎アリーナにて「2014年度夏季関東学生バレーボール大会が開催され、男子は6チームによるトーナメント戦にて、東海大学高輪Bチームは惜しくも東京電機大学



Aチームに敗戦し、3位に終わりました。女子は4チームによるリーグ戦で、最後に接戦を制したのは古豪の湘北短期大学でした。東海大学高輪の女子も得セット数でわずか1及ばず、2勝1敗で準優勝と健闘しました。

そして、9月6日～9日、筑波市の筑波グラウンドホテルに宿泊して松実高校体育館や大穂体育館にて夏合宿を行いました。迎えた12月21日の冬季関東学生バレーボール大会では、男女とも準優勝に終わりましたが、東海大学高輪から、男子はブロック賞に府川君、サブ賞には男女共東海大学の川上君、矢吹さんが獲得して夏の合宿の成果を発揮しました。

(13期生 廣田一郎)

高輪スノースポーツ部OB会

◆高輪カミングデーに参加して

私たちスノースポーツ部OB会(旧スキー部)では、昨年11月2日の高輪カミングデーで、27名が集いました。

思い出話しに盛り上がり、みんなで肩を組んで、思い出の赤いヤッケを歌い、昔をなつかしんで絆を深め、とても楽しい時を過ごすごことが出来ました。今後も高輪カミングデーに来るかぎり参加していこうと思えました。

(9期生 阪本和代)



今なお結束の強い仲間



湘南校舎の建学祭と東海大学同窓会HCDに参加してみて

昨年11月3日(月) 湘南校舎建学祭のホームカミングデー(HCD)に参加してきました。

高輪校舎で過ごした私にとっては湘南校舎は
いわば憧れのキャンパスでもあり、毎年楽しみに
している行事の一つです。

湘南校舎卒業の知人とお会いすることもでき
ました。こうやってまた輪が広がるのも嬉しい

です。

懐かしい学生時代を語り合い、応援団やチア
リーディングのアトラクションを堪能し、楽し
い時間を過ごすことができました。

今からまた次回のホームカミングデーでの出
会いが楽しみです。

(12期生・55年度卒 牧野 誠子/旧姓・喜多)



湘南キャンパスで毎年11月3日に開催されている東海大学同窓会ホームカミングデー。
同窓生ならだれでも無料で参加できる



HCDの懇親会の様子。昨年は約1万人が参加

維持会費の納入について

会員の皆さまには、同窓会の事業活動
に対して常々ご協力を賜り、厚く
お礼申し上げます。本会では、同窓
会活動活性化の要望に応えるべく、
維持会費制度を設けております。趣
旨をご理解の上、納入についてご協
力をお願いします。

1. 対象となる会員：入会(卒業)後、
5年を経過した方
2. 維持会費：年額1口 2000円
3. 払い込み方法：郵便振替
4. 口座番号：00100-7-702746
東海大学同窓会高輪

※手数料は本会が負担します
(窓口は120円、機械の場合は80円)。
※納入者へは、会報への掲載をもって領収
の証とさせていただきます。

「1口2000円・口数は省略」
2014年4月1日()
維持会費納入者(敬称略・50音順)

赤沢 裕治	亀山 富夫	茶木 一徳	廣田 一郎	村上 久
稲田 文夫	茅根 一	土屋 幸成	廣田 弘	村田 郁朗
岩本 弘	小林 利彰	提箸 滋	福田 力	桃江 紀美
宇野 匡博	小峰 正康	寺門 昭隆	藤田 進	森 恭之
大木 繁	小西 由文	坪内 重夫	藤野 政則	森政 二郎
大熊 敏一	佐伯 久文	戸田 理	古川 一敏	安次 富馨
大崎 安雄	榊原 盛吉	豊田 康幸	牧野 誠子	吉川日出雄
大竹 義則	渋井 尚紀	永井 満	増田 秀雄	吉野 中一
大槻 一夫	庄田 秀雄	長澤 伸	松本 弘	渡辺 明
尾崎 弘	菅原 久昭	難波 友彬	三矢 勉	渡辺 国朗
小野惣七郎	鈴木 鉄夫	野島 雨映	南 卓	渡辺 博昭
小野寺勇次郎	瀧澤四男彌	野田 政宏	宮崎 常男	和田 洋治
小幡 守	田中 健一	橋本 文隆	宮本 進	
加藤 政芳	高橋 正良	原田 芳郎	村井 定	計 72名
神谷 芳憲	高松 宣仁	平田 靖	村上 清市	(50音順)



ビルと人につながる信頼と笑顔をサポート
総合マネジメントのベストパートナー

秀和ビルメンテナンス株式会社

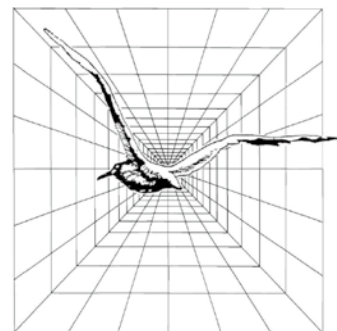
TEL.03-3516-1771・FAX.03-3516-1772
http://www.shuwa-blm.com

秀和アソシエイト株式会社

TEL.03-3277-2381・FAX.03-3277-2388
http://www.shuwa-asc.com

本社 千103-0023 東京都中央区日本橋本町三丁目2番13号 アドバンテック日本橋ビル

教育用・医療用機材のコンサルタント

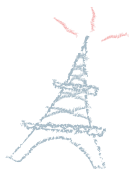


東海教育産業株式会社

代表取締役 杉下道生

本社 神奈川県伊勢原市下粕屋164番地 TEL.0463-92-1881(代)
東京営業所 東京都渋谷区富ヶ谷1丁目36番6号 TEL.03-3469-2171(代)
伊勢原旅行センター 神奈川県伊勢原市下粕屋143番地 東海大学病院内 TEL.0463-93-3980(代)
湘南旅行センター 神奈川県秦野市南矢名 3-10-35 東海大学同窓会館内 TEL.0463-77-3522(代)
ホームページ http://www.tokai-eic.co.jp/

電波塔



成人健常者の血管（毛細・微細など）を全部繋ぐと10万km（地球を2周半）の長さになります。その管理中枢は、心臓と肝臓で、特に肝臓障害が発生すると血管にも異常が出ます。そこで今回は、医薬関係の仕事に携わっていた経験から肝臓についての家庭医学療法を簡単に紹介します。

肝疾患の治療で、まず第一に重要なのが「安静」。肉体的にも精神的にも肝臓に負担をかけずに肝細胞を再生させることが狙いです。

肝臓は膨大な血液量が必要で、健康な人の肝臓を通過する血液量は1分間に約1500ml（1日約2000l）、おおよそ全血液量の4分の1に当たります。そこで、横に寝る（心臓と肝臓の落差をなくす）と肝血流が増大し、障害肝の肝細胞再生力アップにつながります。なお、ドイツでは、入院患者の右脇腹に湯タンポを当てて、肝臓を暖めています。私も疲れが溜まったり、風邪気味の時は、ホッカイロを下着の上から貼り付けて回復を早めています。

また、精神的安静も身体の安静と同様に大切です。「キモを冷やす」とよくいいますが、精神的ショックによって肝血流量は約2分の1に減少するといわれています。

肝臓の治療で次に大切なのは「食事」です。肝臓を正常に保つには、体重1kgにつきタンパク質1gが必要で、1日80～120gが適当といわれています。また、肝機能を正常に保つために米・麦・穀類の摂取により、グリコーゲンを貯える必要があります。さらに、肝細胞の再生と肝障害で乱れた代謝を改善するのに大量のビタミン類が必要です。ビタミンA・B・B₂・B₆・B₁₂・C・E・Kなどを含有するレバーや新鮮な野菜や果物を食

べる必要があります。肝臓の悪い人の食事は、良質なタンパク質のほか、ビタミンや炭水化物を加えて1日1800～2500カロリーまで高くすることが大事です。

悪くなった肝臓の働きを回復するには薬の使用も重要です。肝臓病や肝臓障害に対して、肝臓を強くする多種の強肝剤が市販され、愛用者も少なくありません。しかし、肝炎・肝硬変・脂肪肝などの肝臓病を積極的に治す薬はありませんので、安静と食事療法が重要。強肝薬を飲んでいるからといって、安静も栄養もとらないのは本末転倒です。

以上をまとめると次のようになります。

- ①「酒好き・タバコ好き・女好き」の三好さんは、過度にならないように留意する。
- ②疲労感が出たら10分くらい横になる。
- ③風邪を引いたら肝臓の部位に肌着の上からホッカイロを貼って暖める。
- ④肝臓病になったら安静を保ちながら高カロリー、高タンパク質、高ビタミンの食事療法に努める。特に人間の体温に近い豚のレバーを日常食にすることが肝要。
- ⑤栄養補給剤として市販されているレバンコクのような天然薬を連用するとなお効果的。



泣くも笑うも一度限りの人生です。

心身ともに摂生に努め、明るく元気に、健康な毎日を過ごしましょう。（K）

たかなわ会同窓会報 高輪だより 第43号

発行日 2015(平成27年)3月10日
発行所 たかなわ会
住所 東京都中央区明石町3-11
TDSビル2F-B
株式会社DNS内「たかなわ会」
電話番号 050-3366-1101
FAX番号 03-3546-7010
takanawakai1937@yahoo.co.jp
http://takanawakai.jp

www.kohoku.co.jp

わたしたち港北出版印刷株式会社はつねに時代を先取り、情報のプロデューサーとして、確かな技術と知識をもってお客様のニーズにお応えします。



港北出版印刷株式会社

本社	〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-7-7	TEL.03(5466)2201(代表)
甲府営業所	〒400-8558 山梨県甲府市高屋町155 横河電機(株)甲府事業所内	TEL.055(244)0468(代表)
関西事務所	〒530-0001 大阪府大阪市北区船場2-4-1 プリーゼタワービル21F	TEL.06(6341)1506(代表)
府中工場	〒183-0026 東京都府中市南町5-38-12	TEL.042(352)7760(代表)
田無工場	〒188-0014 東京都西東京市芝久保町5-1-24	TEL.042(462)6485(代表)
伊勢原工場	〒188-0014 東京都西東京市芝久保町5-1-24	TEL.042(462)6599(代表)
横浜センタービル	〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機(株)内	TEL.0422(52)5697(代表)
三軒茶屋工場	〒153-0061 東京都目黒区中目黒1-8-8 目黒F2ビル	TEL.03(5794)1050(代表)