

## 関税ショックー企業が直面するジレンマ

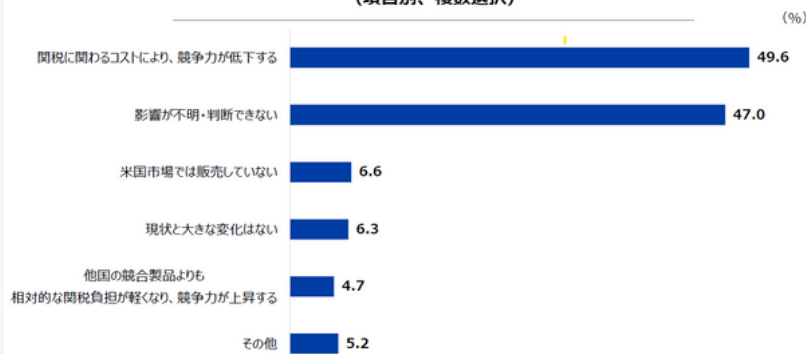
ジェトロヒューストン事務所所長 島田 英樹



ジェトロでは、日本において「米国トランプ政権の追加関税に関するクイック・アンケート調査 第2弾」を実施した（調査期間：二〇二五年八月七日〜十三日）。回答者数は3,243件（うち製造業63・8%、非製造業36・2%）。日本の大企業54・6%、日本の中小企業39・3%、海外法人5・2%。今回はその調査の内容を一部抜粋し紹介する。

## 関税リスクの認識と「不確実性」という重し

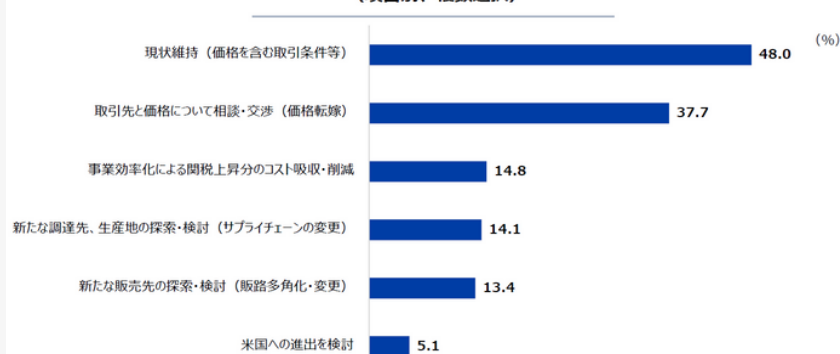
トランプ関税について、足もと日米間では合意で一定のケリがついたところもあるが、調査では、多くの企業が「追加関税が競争力を低下させる」と感じつつも、その影響を正確に把握できていないことが明らかになった。「関税コストで競争力が低下する」が49・6%、「影響が不明・判断できない」が47・0%に達し、「有利になる」はわずか4・7%。

米国の関税措置が米国市場における競争力に与える影響  
(項目別、複数選択)

## 企業対応は「現状維持」が主流、価格転嫁は試行段階

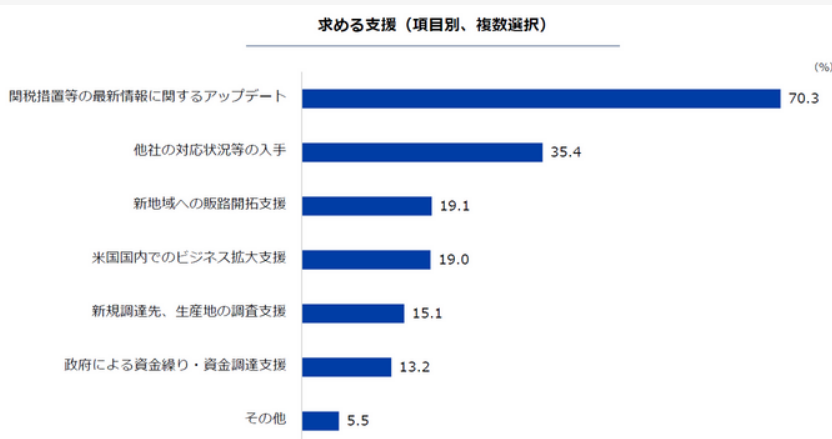
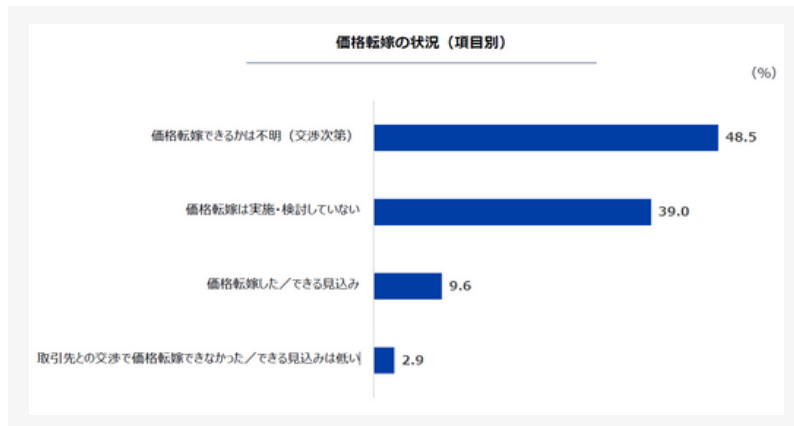
関税対応策として最も多かったのは「現状維持」が48・0%。次いで「価格転嫁交渉」が37・7%。「コスト削減で吸収」は14・8%にとどまる。実際に価格転嫁を実現した企業は9・6%にとどまり、48・5%は「交渉次第で不明」と回答。多くの「様子見」の段階にある。

一方、四月調査時点と比べ「吸収・削減」対応は半減した。初期段階ではコスト削減で凌ごうとした企業が、環境変化に耐えきれず戦略を転換しつつあると見られる。価格転嫁の壁には、取引先との力関係、顧客反応、競合との価格競争があり、突破には付加価値化・差別化・交渉力強化など構造的対応が求められる。

米国の関税措置への対応策として実施・検討しているもの  
(項目別、複数選択)

# 対応を阻む複雑性と情報ギャップ

関税制度の頻繁な変更や多層的なサプライチェーン構造が、企業現場の混乱を招いている。冒頭に記した関税制度の複雑性、予見可能性の難しさなどに起因する情報を追う負荷は「隠れたコスト」とも言える。特に多国籍・多段階・多品種のサプライチェーン構造にあると思われる、電子機器・医療機器・商社などでは「どこにどれだけの影響が出るか分からない」との声が多く、その可視化が難しい。さらに、価格転嫁交渉の負荷、失注リスク、情報不足も大きな壁であり、心理的・実務的な壁となっている。他社動向や政策の先行きが見えにくく、「最新情報アップデートを求める」企業は7割を超える。結局、こうした情報・交渉コストが「動けない理由」となり、現場の疲弊感を強めている。



## 変化を味方に、今求められる攻めのリスク管理

本調査が示すのは、関税リスクという「見えづらい波」が企業の意思決定を蝕みつつある現実だ。保守的姿勢も理解できるが、動かないこと自体が将来的コストを高めかねない。明確な解はなくとも、今こそ戦略的に動く必要がある。対応の方向性として、次の点を整理する。

1. 情報収集集体制の強化：政策・関税動向をリアルタイムで把握できる体制を構築し、専門機関など相談先を確保する（ジェトロにどうぞ相談ください）。
2. 影響の可視化とシミュレーション：サプライチェーン各段階のコスト影響を試算し、最良・最悪シナリオを比較する。
3. 段階的アプローチ：部分移行や小口価格交渉など「小規模トライ」を通じ、実効性を確認する。
4. 付加価値・差別化の強化：価格以外で選ばれる要素を高める。品質、ブランド力、アフターサービスなどを磨く。

関税問題は一過性ではなく、米中関係や地政学リスク、保護主義の潮流に絡む構造的課題だ。「変動リスクに強い構造」をいかに築くかが、今後の競争力を左右する。

# 石油が支えるAI時代 ～“燃えて終わらない”次世代の技術～

## はじめに

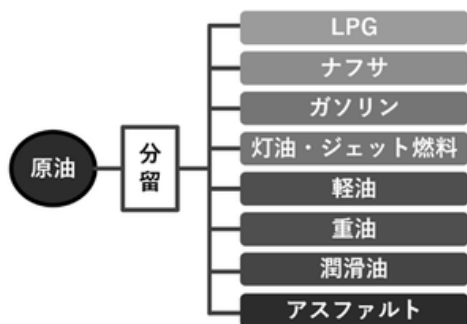
突然ですが、皆さん「石油」と聞くと何を想像しますか。多くの方が、ガソリンスタンドで給油するガソリンや軽油、冬場の暖を取る灯油、あるいは飛行機や船の燃料といった、燃えて無くなる液体を思い浮かべるのではないのでしょうか。確かにそれも石油の一部です。「石油」とは、地中や海底を掘削して得られる「原油」を製油所で精製することで得られる液体の総称です。原油を世界で一番生産している国は米国であり、その米国でも原油の生産量が多いのがテキサス州です。皆さんの身近にある石油は、近年、地球温暖化の影響で少し悪者扱いされがちですが、社会を支えるには今なお必要不可欠なものです。今回はそんな石油について、「燃えて無くなる液体」という見方とは少し異なる視点からご紹介したいと思います。

## 改めて見直される無敵のない石油

二〇二〇年、日本をはじめ世界各国がカーボンニュートラルを宣言し、世の中が脱炭素化に向けて大きく舵を切りました。石油や天然ガスといった化石燃料からの脱却を本格的に目指すようになり、多くの企業が太陽光や風力といった再生可能エネルギーや水素など、脱炭素社会を見据えた事業に積極的に投資してきました。しかしその後、ウクライナ情勢を契機に欧州ではエネルギー不足が顕在化し、電気料金の高騰が生活や産業を直撃しました。この経験を通じ、世界中で「エネルギー

ギーの安全保障」と「脱炭素」の両立の重要性が改めて認識され、石油を含む化石燃料の役割が、安定供給を担う存在として再評価されるようになりました。ここ米国においても、改めて石油に対する考え方が見直されているのを肌で感じている方も多いのではないのでしょうか。

石油は連産品と呼ばれ、原油を精製（分留）することでさまざまな種類の石油製品が得られます。冒頭で触れた各種燃料のほか、家庭でも使われるLPG、多くの化学品の原料になるナフサ、舗装道路に使われるアスファルトなども石油製品です。さらに、精製で得られる留分を改質し、さまざまな性能を付与する添加剤を加えて作られるものが潤滑油です。



図：原油から得られる代表的な石油製品

この潤滑油、身近なものでは自動車のエンジンオイルや工場の機械油などがありますが、実は世の中には数万種類の潤滑油があり、その用途に応じて広く使われています。潤滑油は機

械の血液」とも「ものが動くところに潤滑油あり」とも言われるほど、社会に不可欠な素材で、多様な形で私たちの生活に密着しています。腕時計から発電所まで、エアコン・冷蔵庫から宇宙探査機まで。将来のEV普及が叫ばれていますが、EVにはガソリンは不要でも潤滑油は必須です。そんな潤滑油ですが、将来に向けた新たな用途が期待されていますので、ここでご紹介したいと思います。

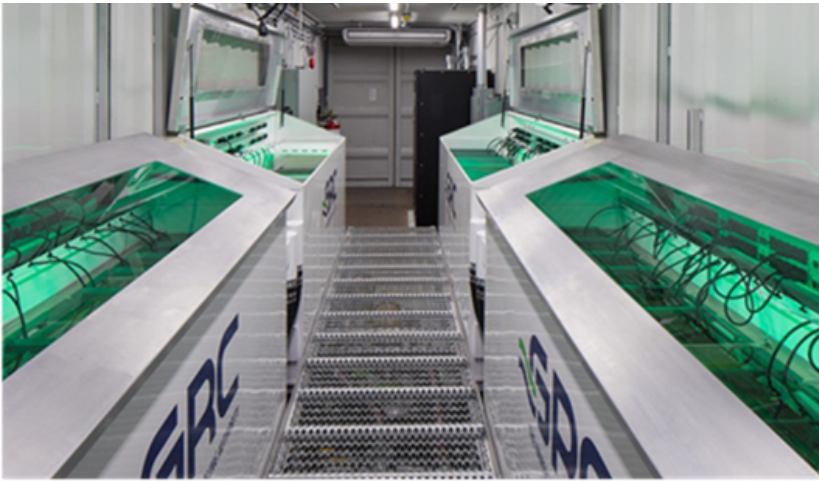
## 石油製品がAI時代の省エネ革命を支える？

私たちが日々使うスマートフォンやクラウドサービス、生成AIの裏側では、実は「巨大な電力消費者」が動いています。それがデータセンター（DC）です。DCとは、膨大なデータを保管し処理するためのサーバーが集まった施設で、現代社会インフラの中核といっても過言ではありません。近年、世界中でDC需要が急速に伸びています。DCでは、サーバーが常に高熱を発するため、それを冷やす冷却設備が欠かせず、この冷却に使われる電力は全体の30〜40%にも上るといわれています。国際エネルギー機関（IEA）の予測では、世界のDCの消費電力は、二〇二四年に約415テラワット時（TWh）に達し、二〇三〇年にはその倍近くの945TWhに増える可能性があります。これは、ほぼ日本全体の電力消費量に匹敵する規模です。DCでは、AIの進化とともに計算量が急増し、発熱量も増加するため、冷却の効率化による電力削減が最重要テーマとなり

つつありますが、現在、その「冷却」の世界で静かな技術革新が進んでいます。

これまでは、空気を循環させてサーバー室全体を冷やす「空冷方式」が一般的でした。構造がシンプルで、設備コストが比較的安く、メンテナンスもしやすいことから、世界中の多くの施設で採用されています。特に中小規模のDCや、温暖でない地域では、今後も空冷が一定の役割を担うとみられています。成熟した技術で運用実績も豊富なため、「扱いやすい方式」として根強い人気があります。一方で、Aーや高性能コンピューティングの拡大により、サーバーの発熱量が増加しており、空気だけでは冷却が追いつかない場面も増えています。

そこで注目され始めた大胆な発想の技術が「液浸冷却 (Immersion Cooling)」です。これは、サーバー全体を絶縁性の特殊な液体の中に「丸ごと沈めて」冷やす方式で、液体が部品全体を包み込むように熱を吸収します。液体は電気を通さないため、電子部品に直接触れても安全で、かつ冷却効率が非常に高いのが特徴です。ここで先ほどの潤滑油が、その液体としての活躍を期待されているのです。



写真：液浸冷却サーバーを備えた省エネDC（一例）



写真： 液浸冷却ラック（サーバーが入った油槽）

この液浸冷却は、Aー学習や映像処理など、発熱の大きい高性能サーバーに特に効果的で、アメリカや欧州の多くのメーカーで大規模実証が進められています。省エネ効果と運用安定性からその経済性への期待はもろんのこと、冷却時の熱の再利用による、環境と共生するエネルギー循環の形も見え始めています。今後は、空冷と液冷を組み合わせて、地域や設備条件に応じて最適な冷却を行う「ハイブリッド型」も主流になると考えられます。DCの省エネ化は、地球環境を守るための新しい挑戦でもあるのです。空気と石油が力を合わせる——データを冷やす潤滑油の技術が、地球をも冷やす時代が来ているのです。

### おわりに

環境に優しい社会を目指すには、再生可能エネルギーの重要性はますます高まるものの、さまざまな石油製品をもう一度見直し、上手に付き合っていくことが極めて重要です。ヒューストンに暮らす皆さんにとっては比較的身近な石油ですが、もう少し詳しく勉強されたい方は、ぜひヒューストン自然科学博物館4Fを訪れてみてください。また、エネルギー、石油製品、潤滑油、液浸冷却など、何かお聞きになりたいことがあれば、お気軽にお声かけいただければ幸いです。



# United Cup ユナイテッド杯



第五八一回テキサス会ゴルフトーナメントは、コロナ禍で中断となっていたUnited Cupが冠スポンサーとして復活し、「United Cup」として、Wind Rose Golf Cupで九月二日（日）開催されました。

United Airlines 様からは、「United Airlinesで行ける国際線往復ペアチケット」が、参加者全員が抽選対象となる特別賞として、寄贈されました。総勢六九名が、午前八時よりショットガンスタートで競技を開始し、当日は残暑が残る中、全員無事にホールアウト致しました。

ベストグロスの部では、男性一般の部・笠井海さんが73で制し、男性シニアの部・駒谷剛史さんが86、女性の部・緒方



▲United賞を獲得された石井諒さん（左）  
United Airlines濱本様

真弓さんが90で見事獲得されました。

そして、第五八一回テキサス会ゴルフトーナメント優勝には、ダラスから出場された西尾定也さん（グロス77、ネット67・4）が輝かれました。おめでとうございます。

また、特別賞のUnited賞（国際線往復ペアチケット）は、石井諒さんが獲得されました。どうぞいつてらっしゃいませ！！

今回も、冠スポンサーであるUnited Airlines様ははじめ二九もの企業・団体の皆さまから多くのご寄付を賜り、誠にありがとうございました。この場をお借りして、厚くお礼申し上げます。

また、テキサス会ゴルフトーナメントは、KDDI America様が開発された専用アプリや、運営体制の効率化で、よりスムーズに運営が出来るようになってきております。

次回も、皆様のご参加をお待ちしております！！引き続きテキサス会を宜しくお願い致します。



▲優勝に輝いた西尾定也さん



（第581回テキサス会幹事団  
ENEOS Group / KDDI America  
Marubeni America）



## 三水会センター休館のお知らせ

11月27日（木）～29日（土）は休館とさせていただきます。  
12月2日（火）より通常通り開館いたします。

## 令和7年度(2025-2026)11月商工会常任委員会・総会議事録

日時：2025年11月5日（水）17:00～17:50（常任委員会）・18:00～19:00（総会）  
会場：United Way of Greater Houston CRC  
常任委員会出席者：42名（名誉会長、名誉会員1名、常任委員38名、正会員代理人1名、事務局長）  
欠席者：52名（うち会長委49名、代理委任3名、無回答34名）  
総会出席者：44名  
＊会員消息  
本日現在の会員数は、名誉会員11名、正個人会員957名（正団体会員数：118社）、準会員57名で、総会員数は1025名となっている。詳細については、商工会HPの「会員専用ページ」を参照。



MEET OUR NEW MEMBERS!

# 会社紹介



- Quick USA, Inc. -

清水 智弘さん

## ① 会社の業務内容等について 簡単に説明ください。

Quick USAは、東証プライム上場の株式会社クイック（本社・大阪）の米国法人として一九九九年に設立され、二五年以上にわたり日系企業を中心とする人材サービスを提供してまいりました。現在はカリフォルニア（ロサンゼルス&オレンジカウンティ）、テキサス、イリノイ、ミシガン、ジョージア、ニューヨークの全7拠点に展開し、全米ネットワークを生かした採用支援を行っております。

業務内容は、人材紹介・人材派遣・労務コンサルティングなど総合的な人材サービスに及びます。日本語話者や日英バイリンガル人材に限らず、各地域のローカルな技術者や専門職の採用支援にも注力しており、企業の業務内容や職種を深く理解した上で、最適な人材をご紹介することを大切にしております。Quick USAは、単に人材を結びつけるだけでなく、企業の長期的な成長と人材定着に貢献するパートナーとして、地域に根差したサービスを追求しております。今後もヒューストンをはじめとする南部地域の企業の皆様に、より一層きめ細やかなサポートを提供してまいります。

## ② ヒューストン／テキサスの印象について お聞かせください。

私の中でテキサス州と言えば砂漠地帯とサボテンというイメージがありましたが、二〇一七年に初めて出張でヒューストンとダラスを訪れた際、その大都会ぶりに驚かされました。もともとカリフォルニアのベイエリアやフロリダのマイアミに住んでいた経験から見ても、テキサスに住む方々は非常に親しみやすく親切な方が多いと感じています。

私自身、ダラスに引っ越してから約七年が経ちますが、これまで住んだ州よりも住みやすく、治安や利便性にも大変満足しております。特にダラスは日系企業の進出が年々加速しており、私が主に担当している中西部・南部エリアと比較しても、日系企業の活気や勢いを強く感じます。

また、ヒューストンには以前から頻繁に出張で訪れており、多様な食文化を楽しむのが毎回の楽しみでしたが、最近ではダラスもそれに負けない魅力を持っていると感じています。

## ③ その他、個人的な関心事（趣味等）について お聞かせください。

趣味は筋トレや射撃、料理、スノーボード、小型飛行機の操縦、そして車の整備など、多彩なチャレンジを楽しんでおります。なかでも最近では、妻からプレゼントされたBlackstoneのグリドルを使い、週末の早朝にアメリカンスタイルの鉄板朝食を作ることに熱中しております。

テキサス州といえばバーベキューが有名ですが、テキサス州は英語、スペイン語に次いでベトナム語が三番目に多く話されている言語であり、数多くのベトナム料理店が軒を連ねています。美味しいフォーのお店やメシカン料理店の開拓に最近ハマっており、ヒューストンのベトナム&メシカン料理のおすすめスポットがありましたら、教えていただけると大変嬉しいです。



## あそぼーかい

12/5 10:00~  
@三水会キッズルーム



パネルシアターや工作、体遊び、歌など  
お子さま向けの楽しいプログラムが盛りだくさん!!

※万が一の急な中止や予定変更の場合は、  
ヒューストンナビ等でお知らせいたします。

※ボランティアスタッフを募集しています。  
興味のある方はお気軽にスタッフまで。

[pecan.asobo@gmail.com](mailto:pecan.asobo@gmail.com)

## よみきかせ

12/9 10:30~  
@三水会キッズルーム

おはなしの時間がはじまるよ。  
どんなおはなしがまっているかな？

よみきかせの会で、  
えほんの世界を  
いっしょに楽しもう♪



ガルフストリーム2026年1月号

## 新春企画アンケート実施中!

5分ほどで答えられる簡単なアンケートです。  
下記QRコードからぜひご参加ください!!



[リンクはこちら](#)

## 三水会クラブより

# Back to School



真摯に向き合っている印象を受けました。

ご参加いただいた皆様には、悩まれていらっしゃることを率直にお話しいただき、そしてまた聞き手としても温かく他の方を支えてくださったことに大変感謝しております。

色々なお悩みをお話しいただいた中で、この記事を読んでくださる方にも当てはまるような話が出ましたので、少し書かせていただきます。それは、お子さんをどのようにに支えていくことが親として最適なのか、そして何かを強制することは親のエゴなのか、あるいはある程度は厳しく何かをさせる必要があるのか、ということです。ただでさえ、簡単ではない子育て。そこに異文化の中での生活をご家族の皆さんが体験しているという現実。お子さんも、親である皆さんも慣れていない環境に戸惑っている方も多いかもしれません。あるいは米国文化に馴染んでい

9月の三水会、Back to School 第二弾を担当させていただいたテキサス州公認カウンセラーの小島理絵です。今年と同内容での企画が3回目となりましたが、過去2回と比べて参加者人数が大幅に減少、そのために参加者の方全員が話しできるという親密な会となりました。カウンセラーとしての知識や経験から私がお話をするだけに留まらず、参加者の方々が経験談や情報源を交換することのできた貴重な時間となりました。それぞれの人が、お子さんの直面している問題について

ても、二つの文化の中で、お子さんがどのように自分のアイデンティティを確立していくのか、未知数なところも多い漠然とした不安をお持ちの方もいらっしゃると思います。大変難しい問題です。

「こうすれば、よくなりますよ!」と計算のようにはっきり答えが出ないのが心の問題です。今回の集まりでも、様々な質問に対して明確な答えは出せませんでした。ただ、言えることは、お子さんを育てる上で、一番大事なことはそのお子さんにとっての最良を見つける作業だと思います。その最良を見つけるためには、親として真剣に子供と向き合うという、地道な作業が必要になっていきます。真剣に向き合う、ということは、お子さんのことを受け入れる、態度を律する躰をして、自立心を育むように支える。必要な時は制限を与えて、自分の行動に責任を持つという意識を育むように取り組む。そして困難な状況の時に寄り添うことができる親としての包容力と忍耐力を持つということなのではないでしょうか。「何を言っているの!」と批判する前に、まず、お子さんの言いたいことを聞いてあげられる余裕を持ちたいものです。

「あなたのために言っているんだよ」と親としてお子さんに言いがちなかもしれません。まずは、その言葉が果たして本当にお子さんのためなのか、あるいはご自分のエゴを満たすためのものなのか、たまにはチェックしてみingことをお勧めします。そして、ご自分達での子育てに自信が持てない時には、ご家族内で解決されようとはせずに、学校の先生、スクールカウンセラー、主治医、精神科医、カウンセラーなど、信頼できる方にぜひご相談なさってください。



## 図書館便り

図書館スタッフより



私ごとですが、昨年三人目の子供が大学を卒業して州外に就職し、夫との二人暮らしが始まりました。二人生活になってからの、ささやかな新しい楽しみのひとつ——それは過去のNHK大河ドラマを一緒に毎日一話ずつ観ることです。高校で日本史を選ばなかったわたしの日本史の知識は、恥ずかしながら中学生止まり。どの時代の話でも、私の疑問に隣で解説してくれる歴史好きの夫。原作者、脚本家によって歴史や人物の解釈がさまざまなのが面白いので、同じ時代のテーマのドラマを立て続けに観ます。

例えば松本潤版、津川雅彦版、滝田栄版「徳川家康」を終えて、今は西田敏行さんの「八代将軍吉宗」中。滝田栄さんはある時は家康、ある時は前田利家、今は大岡越前守。大河ドラマは同じ役者さんが違う役で次々と出てくるので、ややこしいものです。

さてさて、時間と気分的に余裕ができたので図書館ボランティアを始めてから、図書館で素敵な表紙の本を毎回テーマを決めて見つけることも、私のささやかな楽しみです。絵本であったり、漫画であったり、小説や雑誌であったり。ダイエット系や自己啓発系など、モチベーションを上げるタイトルで本を選ぶこともあります。今週は「外国作家のえほんの棚」から選びました。読んで後は、家の中にちょっとしたギャラリィを作って眺め、幸せな気分になっています。



# 2025年 大盛況だったジャパンフェスティバル 「日本人会ブース」

九月六日（土）・七日（日）のジャパンフェスティバルでは、日本人会恒例の大阪本場のたこ焼き・風味の良い焼き鳥・綿菓子・餡が詰まったあんパンを提供しました。両日で今まで最高の六八名のボランティアに参加いただきました。

フェスティバルの前夜は、総勢十六名のボランティアが、たこ焼き用の約二四キロのタコ、八キロの紅シヨウガ、240束のねぎを切るために集まり、ジャパンフェスティバル開催へ向けて意気軒昂と準備を進めました。

当日のたこ焼きでは、十台のたこ焼き器をずらりと並べ、本場のたこ焼きを一心不乱に焼く姿を眼前に、長い列ができました。とにかく作っても作ってもその列は短くならず、初日は材料がなくなり終了。翌日は、初日に並んだが買えなかったという方が、"どうしても食べたいので"と開始前に並んでくださったのは感動でした。小麦粉からブレンドして材料を作る人、タコ・ネギ・天かす・鰹節のトッピングなどを運ぶ人、販売促進、集金まで、チームワークの勝利です。ヒューストンの現地の皆さんに、冷凍ではない焼きたて本物の味を楽しんでいただきました。

焼き鳥は、ほかの出店が驚くほどの良い味。鉄板プレート温度調整、湿度維持、プレートの掃除をチームワークで手際良くこなしてタレをつけて販売しました。あんパンは、大きい看板がなかったにもかかわらず、両日とも一番早く完売。見栄え良くあんパンを展示・販売してくれた高校生ボランティアのセンスの賜物です。餡の量が非常に多くて美味しい割に安いと好評で、あんパンリピーターもいらっしました。

忙しくも楽しく充実した今年の日本人会ブースは、お子様からご年配の方まで準備や運営にかかわったボランティアの皆様にも心に残るイベントになったことと思います。ボランティアの皆さんは、動きの先を読んで自動的に動かれるので非常に効率良く、素晴らしいメンバーでした。



今回初めてジャパンフェスティバル会場に来られた方もいましたし、初めてボランティアとして参加してくださった方もたくさんいました。これを機に、皆が喜ぶ日本人会としての一体感を来年にもつなげていこうという機運が高まりました。

なお、今回の収益は今後のイベント（懇親会、コンサート、落語、新年会等）を通じて、ヒューストンの日本人コミュニティの方々に還元する予定です。日本人会のイベントへのご参加をお待ちしています。

（グレートヒューストン日本人会）

好きな色や素材を自由に選んで、夢中でつくる時間を楽しむワークショップです。  
上手さは関係なく「好き」に触れて心をゆるめるひととき。  
テーマは「2025年の私に贈る、ご褒美アート」。

三水会クラブPresents

## アートワークセラピー講座

12月4日(木) 10:30~12:30

三水会センター会議室

定員20名

講師：込山 真子 クエスト認定アートワークセラピスト

持ち物：はさみ・のり・ボンド（お持ちであれば）

※お子様連れでのご参加はご遠慮ください。



# テキサスメディカルセンター 最前線

このページでは医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターのドクターにリレー方式でご登場いただき、健康と医療についてお話をします。

今月号は伊藤亜紗実先生から老化研究がご専門の土志田裕太先生にバトンが移りました。

## 第250回 老化に抗うために今できること ベイラー医科大学 Postdoctoral Associate/理学博士 土志田 裕太

みなさん、こんにちは。ベイラー医科大学で研究員をやっております土志田裕太と申します。生まれてから大学卒業まで横浜に住み続けた生粋の横浜市民です。大卒後は、東京都立大学および東京都健康長寿医療センター研究所で、老化のメカニズムの研究を行い、博士号（理学）を取得しました。私は医師ではないので、医学的な提言はできませんが、題目のとおり私たちが「老化に抗うために今できること」は何なのかを、老化研究の現状も含め、読者の皆さまと共有したいと思います。

### 老化とは何か

「加齢」と「老化」はどちらも英語では Aging と表現されますが、皆さまはこの違いをご存じでしょうか。加齢は、生まれてからの経過時間であり、老化は加齢にもなつて身体の機能が衰えることをさします。すなわち、加齢のスピードは全員同じですが、老化のスピードは個人で異なります。私たち人間がどのように老化するかが解明できれば、老化のスピードを遅くすることができると期待されます。歳をとると肝臓の値が悪くなったり、思うように動けなくなったり、老眼になったりします。これらは臓器の老化といえます。生物の臓器は、異なる機能を持った多様な細胞によって構成されています。したがって、臓器の老化の原因の一部は、その臓器を構成する細胞の一つの老化にあります。テレビや雑誌などで一度は「ヘイフリック限界」という用語を聞いたことがあるかと思いま

す。これは、「細胞は無限に分裂できる」という従来の説を覆し、「細胞の分裂回数は有限であり、それを超えると細胞分裂が停止する」という事象をヘイフリック氏が一九六一年に示したものです。のちにヘイフリック限界は、DNAを保護する「テロメア」が細胞分裂の度に消耗する事が原因であるとわかりました。一方で、テロメアが十分でもDNAに深刻な損傷が起きると細胞の分裂が停止することが知られています。この現象は専門用語で細胞老化と呼ばれています。細胞老化した細胞は炎症を引き起こしたり、近くのがん細胞を助けたりと悪い面が多いのですが、実は良い面もあります。例えばケガをした時、その周囲の細胞では細胞老化が起きて、傷の治癒を早めます。このように細胞老化は、ダメージに対して細胞のシステムが正常に働いた結果であることがわかります。しかし、依然として細胞老化のみで老化という現象の全てを説明できません。「老化とは何か」という問いに答えるにはまだまだ時間がかかりそうです。



### 老化研究の今

現在の老化研究は、老化のメカニズムの解明と抗老化、抗加齢医療の開発が主に進められています。後者では、細胞老化した細胞のみを選択的に死滅させる薬（老化細胞除去薬）の開発が主に進められ、既に複数の有力な候補薬が見つかっています。しかし、実際に私たちが利用可能になるにはもう少し時間がかかりそうです。もう一つの試みとして、老化した細胞を死滅させずに若い状態に戻す薬の開発も進められています。細胞の老化と同様、細胞を構成する部品も加齢変化します。例えば、遺伝子のスイッチを切り替える機能（専門用語でエピジェネティクスと言います）は全ての細胞に備わっていますが、このスイッチのON/OFFが加齢と共に変化します。この変化を捉えることで、細胞の老化度を測定することも可能です。加齢変化した遺伝子スイッチのON/OFFを若い状態と同じように薬で戻せば、老化を防いだり遅らせたりすることが可能であると考えられています。ですが、こちらは老化細胞除去薬以上に時間がかつと必要です。

### 私たちが老化に抗うために今できること

これまでの研究で老化について多くのことが明らかになった一方で、薬で簡単に老化を止められるようになるにはまだ長い時



間が必要です。では、私たちが今できることは何なのでしょう。私からは3点挙げたいと思います。①多くの研究結果が示す効果的な方法は、やはり適度な運動です。「結局、運動なのか」と思うお気持ちはとてもわかります。より効率的な運動方法も提唱されていますが、その方法を守るよりかは、無理のない範囲で運動習慣を少しでも日常生活に取り入れることが重要であると私は思います。②誤った情報に流されない事も非常に重要です。抗老化への社会的な注目度の高さから、効果の有無が不明な製品やサービスが存在します。お金の無駄になるうえ、かえって身体を健康を害してしまうおそれがあります。権威主義のようではありませんが、長い歴史を持つ学会や日本の厚生労働省などから正しい情報を得ましょう。③健康を維持し、老化を早めない。老化研究で実施される実験では、細胞にストレスやダメージを与えるような薬剤を使って細胞を人為的に老化させることができます。一旦、老化した細胞を戻すには、前述のとおり老化細胞除去薬などを用いる必要がありますが、これは私たちが今できることではありません。お酒で肝臓を壊したり、タバコで肺を黒くしたりするのと同じように、老化を早めることは簡単です。したがって、細胞や臓器に大きな負担を強いるような生活習慣をやめ、健康を維持していくことが（当たり前ですが）重要です。

今回は獣医師の神邊 淳先生です。同じくベイラー医科大学で博士研究員として研究されています。異なる分野の技術や知識を積極的に取り入れる非常に勉強熱心な一面に加え、休日に大学でお会いするほどの仕事熱心な一面もある先生です。気さくで話やすく、私の貴重な話し相手の一人になってもらっています。



ショーイングジャパンは、ヒューストン日本商工会の傘下で、ヒューストンにおいて日本文化を紹介する活動を行っているボランティアグループです。今年も、一大イベントの一つであるジャパンフェスティバルに参加いたしました。

毎年、私たちのブースでは、グループメンバーやヒューストン在住の皆さまからご寄付いただいた日本の中古品を販売しています。今年は、手芸部の活動として作成した日本らしい小物も多数並びました。つまみ細工やビーズで作ったアクセサリ、筆文字入りのうちわなど、多くの方に手に取っていただき、大変好評をいただきました。年間を通して行っている手芸部の活動では、メンバーが集まってお喋りを楽しみながら制作を進めており、その作品をお客様に喜んでいただけたことを嬉しく思っています。

また、ブースの名物ともいえる「しおりのプレゼント」には、今年も長蛇の列ができました。手作りのしおりにお客様のお名前をカタカナで書いて差し上げるという企画で、毎年大人気です。今年は約250枚を用意しましたが、ありがたいことにすべてお渡しすることができました。

物品販売やしおりの名入れを通して、現地の方々と直接交流することができ、日本文化への関心の高さを改めて感じた2日間でした。また、「これは英語でどう説明したらいいだろう?」「どう言えばわかりやすいだろう?」と考える場面も多く、日本文化への理解とともに英語の学びにもつながる貴重な経験となりました。

今回の物品販売を通じて得た収益は、今後のボランティア活動の運営費として大切に活用させていただきます。今後は、現地の学校での文化紹介や着物での撮影会などの活動を予定しています。一緒にボランティア活動に参加してくださる方を大歓迎しております。ぜひお気軽にお声がけください!



お問い合わせは  
[houstonshowingjapan@gmail.com](mailto:houstonshowingjapan@gmail.com)

第253回  
**ヒューストン日記**  
石原 康子さん



この夏、アメリカの大学へ通っていた娘が、日本の大学3年次編入試験を受けた。急ではあったが、本人がやりたいことを見つけたのだから任せるしかない。親の力は借りず一人でアメリカの大学入試を乗り越えた、というものの、中学からアメリカで暮らしている娘にとって日本の大学入試（というより入学願書手続き）は大変だったようで、私も今回少々サポートしたことで出願時に知った日本との違いを挙げてみた。

**その1、TOEICの公式認定**

娘が受けた大学では、英語の試験の代わりにTOEICの結果を提出するというものだった。娘は一度も受けたことがなかったので、今から申し込んでいる間に合うか心配したが、有難いことにアメリカでは受ける人が少ないこともあり、試験日10日前にもかかわらず申し込みが出来た。ただ、大学が指定するデジタル公式認定証がアメリカでは発行されていない為、アメリカの公式認定証でもいいのか大学へ確認する必要があった。大学からの返事はアメリカの公式認定証でも認められるとのこと、コピーを提出するように言われたが、アメリカの公式認定証は偽造防止のためかコピーが出来ない仕様になっており、再び大学へその旨を伝え、試験当日、原本を提出するという形にもらったようだ。

**その2、高校卒業証明書**

アメリカにはない書類。卒業証書で認められるか日本の大学へ確認。卒業証書をコピーして提出。

**その3、大学の成績証明書と在学証明**

これが一番大変だった。大学へ成績証明と在学証明の発行をお願いし発行してもらうのだが、その封筒は当然ながら厳封であり、中身を確認出来ないまま願書と共に提出する。しかし、そこに在学証明は入っていないかったのだ。入試課から娘へ電話があり、アメリカの大学へ問い合わせをする、**「在学証明はありません。成績証明書に書かれている期間で在籍しているのがわかるでしょう？」**という返事。その旨を日本の大学へ伝えると、**「成績証明書に書かれているのは、年と月のみで日が書かれていないので認められません。入学式の日はいつですか？それを証明する公式の書類が必要です。」**との事。アメリカの大学には入学式はなく、自分が取った一番最初の授業のある日が初日になる。そう説明すると、**「ではあなたの大学初日はいつですか？それを証明する公式の書類を提出してください。」**という返事。娘は再びアメリカの大学へ相談したが、そのような書類はないとのこと、願書提出のために日本にいる娘から何か日付が書かれたものはないか、とヘルプの要請が私に入る。娘の寮の荷物が入った段ボール、部屋の本棚などから使えそうなものを探すが見つからない。1年生時の学生証は交付年月日であり、入学日としては認められないと却下。Fビザ申請時に大学から発行してもらう1-20なら大学在籍の内容が記載された公式書類なので有効かと思ったが、残念ながら大学入学当時はE2ビザだった為、入学当時の情報が記載されていなかった。

最終的に日本の大学から**「在学証明はない、と**

いう公式な証明書を提出出来れば認める。」ということになり、急ぎアメリカの大学に一筆レターを書いてもらい、ギリギリ願書受付締め切りに間に合わせた。出願以外にも色々あったが、娘は無事大学も決まり、アメリカの大学を退学、Fビザは失効となるのでそのまま帰国となった。現在は専門分野を日本語で学び直しながら自動車教習所に通い、狭い道、右ハンドル左通行など慣れない日本の運転や、学科の独特の言い回しにアメリカとの違いを感じているようだ。



NO.171  
**ヒューストン**  
**知っとな物語**

BY KUMIKO



# モアヒューストン



家庭犬しつけインストラクター 川原 志津香

VOL.20 秋はイベント目白押し！

アメリカで過ごす10月、11月は、ハロウィンやサンクスギビングなど、友達や家族と過ごす機会が多い時期ですが、犬と一緒に参加できるイベントも数多く開催されます。

今回の記事では私が愛犬アクアと一緒に参加した毎年10月に開催される2つのイベントを紹介します。



▲様々なブースで情報が得られるのもイベントの魅力です。

また、事前登録をすれば、コスチューム・コンテストにも参加できます。飼い主と犬がお揃いの衣装でステージに上がったり、ホットドッグやタコスの衣装を着た犬が登場したりすると、観客席から歓声があがっています。収益の一部は、動物保護団体への寄付になるとあって、遠くから足を運ぶ人もいるようでした。

## バークトーバー・フェスト

### "Barktoberfest"

<https://www.houstonpetsalive.org/barktoberfest/>

ヒューストンのハイウェイ・ベルトウェイ8とアイ10(10)の交差点から北西に5分ほどの場所にある Powder Keg というお店で開催されるこのイベントは、Houston Pets Alive という動物保護団体が主催しています。動物病院、ペットホテル、犬用のスナックや雑貨を販売する店がブースを出し、ドッグフードのサンプルやお得な割引券ももらえることが多いので、犬と暮らす家族にとって嬉しいイベントです。

このイベントは、Katy La Centera という商業施設で開催されるものです。Pucci Cafe というカフェが主催しているこのイベントは、ヒューストンの Barktoberfest と比べると小規模ですが、より地元密着な情報を得ることができるのが魅力です。

La Centera には、テラス席は犬同伴で食事ができるレストランも多いので、Paws Fest を見た後にランチを楽しむ人も多く見かけました。

## ポーズ・フェスト

### "Paws Fest"

<https://lacenterra.com/events/>

※毎年9月頃にイベント欄に

Paws Festが紹介されます。

(2025年Paws Fest のニュース)



▲Barktoberfestの入り口



▲記念写真を撮るには混み合う前の時間がお勧めです。

イベントの来年以降の日程は是非インターネットで確認してください。同じようなネーミングのお祭りが米国各地にあるので、検索する際には、"Barktoberfest, Houston" または "Paws Fest, Katy" のように地名も入れて検索することをお勧めします。

犬にとっては花より団子、プリンセスの衣装よりも、かぼちゃ風味のおやつの方が喜ばれそうですが、家族と一緒に出かけるのが好きという犬なら、近所にこのようなイベントがないかどうか調べてみてはいかがでしょうか。あまり人混みに慣れない犬には、混雑する前の早めの時間がお勧めです。我が家も、暑い夏が過ぎたので、これからの季節、アクアとの外出を楽しんでいきたいと思っています。

# 体にやさしい栄養

アメリカでできる健康的な食生活



川口亜巳・米国登録管理栄養士

Memorial Hermann病院で臨床栄養士として、入院患者の栄養面のケアを担当しています。

在米邦人の方々へ、栄養や健康に関する役立つ情報を発信できればと思っています。

## 食欲不振時の栄養管理

体調不良や疲労、ストレスなどから、いつものように食欲が出ない時がありますよね。そんな時でも、体がエネルギーや栄養を必要としていることに変わりはありません。食欲不振時にはできるだけ刺激物（辛い物や酸味の強い物）を避け、消化に良い食べ物を少しずつ摂るように心がけましょう。



普段通りの回数や量の食事ができなくても、体に負担を掛けない頻度、量、形で、一日を総合して必要な栄養が摂れるようにすれば問題ありません。例えば、一日三回の食事にとかわらず、一回の量を減らして五回程度に分けて食べたり、間食や栄養ドリンクを取り入れたりする方法も効果的です。アメリカの市販の栄養ドリンクには Ensure、Boost、Premier Protein などが、医療現場でも使われているので安心して利用できます。

## 水分補給：

基本的には、食事と一緒に水を飲むのがおすすめです。食欲が無い時は上記の栄養ドリンクや Gatorade・コナツウウォーターなどのエレクトロライト（電解質）を含む飲料が効果的です。特に下痢や嘔吐などで水分と栄養素が大量に体内から失われた際には、これらの飲料が役立ちます。ただし、水分だけでは一日に必要な栄養をまかなえないので、できる範囲で固形物も少しずつ取り入れるようにしましょう。

## 食欲不振時にお勧めの間食：

ギリシャヨーグルト、スムージー、バナナ、アップルソース、又は野菜をブレンダーにかけてスープにするのもおすすめです。これらは消化に良く、栄養価も高いため、体に負担をかけずに栄養を補給できます。食後に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出た場合は、直前に食べたものを記録しておく、後々の食材・食品が原因であったか特定するのに役立ちます。

## 二日酔いの時の食事

つい飲みすぎてしまった翌朝は、まず水分補給を最優先にしましょう。アルコールには利尿作用があり、知らないうちに体内の水分が不足しています。たっぷり水分を摂ったら、できるだけ胃にやさしい軽めの食事を選びましょう。

おすすめは「BRAT食」と言われる食事法です。これは Banana、Rice、Applesauce、Toast の頭文字を取った名称で、体調不良時にも比較的消化しやすいと言われています。また、酸味の少ない果物でビタミンを補給するのも良いでしょう。嘔吐がある場合は、エレクトロライト入り飲料もおすすめです。逆に、脂肪分の多い食事やカフェイン、香辛料などの刺激物は胃に負担を掛けるため避けましょう。

## 時差ボケや睡眠改善に役立つ栄養

時差ボケや寝つきが悪い時は、まず食事のバランスを整えることが基本です。そのうえで、「トリプトファン」と呼ばれる必須アミノ酸を多く含む食材を意識して摂ると、睡眠の質が改善される可能性があります。サプリメントで知られる「メラトニン」は、トリプトファンが体内で代謝されて生成される物質です。トリプトファンを多く含む代表的な食材は牛乳で、そのほか卵、肉、魚、豆腐などにも含まれています。

また、カモミールティーにはリラックス効果があり、就寝前に飲むことで気分が落ち着く場合があります。効果には個人差がありますが、夕食時や就寝前にコップ一杯の牛乳（またはホットミルク）やカモミールティーを飲むことは、自然な眠りへの誘導としておすすめです。



# Houston Walker

■開催中 - Jan. 4

## Galaxy Lights @NASA Space Center Houston

ホリデーシーズン到来、NASA宇宙センターのギャラクシーライツでは、宇宙をモチーフにしたイルミネーションが楽しめます。夜6時から10時までオープンしています。

■開催中 - Jan. 31

## Terra Cotta Warriors@ Houston Museum of Natural Science

兵馬俑がヒューストン科学博物館に戻ってきます。秦の始皇帝とともに埋葬された様々な兵士をかたどった素焼き像・兵馬俑。中国の西安より新たに発掘されたコレクション100点とともに展示されます。

■Nov. 16 - Dec. 28

## A CHRISTMAS CAROL@ Alley Theatre

チャールズ・ディケンズ作「クリスマスキャロル」が今年も上演されます。意地悪でどケチなスクルージおじさんが、幽霊との出会いによって次第に変わっていく心温まる名作です。上演は訛りのきつい英語ですが、一度は観劇してみたいですね。

■Nov. 22- Dec.19

## Old Time Christmas Tree Firm @ Spring

クリスマスツリーファームで自分だけの一本を見つけてみませんか？こちらのファームは実際に生えている木を物色し、自分でのこぎりで切って購入、車にくくりつけて持ち帰るというなんともアメリカンなスタイル。感謝祭ウィークから始まるクリスマスシーズンは入場無料です。ヘイライドやパウンスハウスなどのアクティビティは週末開催です。

※内容は記事執筆時点の情報に基づいています。変更になる場合もありますので、お出かけ前に各自で最新の情報を主催者サイト等でご確認ください。(ファーガソンステガー 佐野仁美)

■Nov. 27

## 76th Annual H-E-B Thanksgiving Day Parade@ Downtown

感謝祭のパレードはNYだけではなくありません。ターキーやキャラクターの山車、浮かび上がるフロート、マーチングバンドにチアリーダーなど、各企業や団体を代表する華やかな感謝祭パレードがヒューストンのダウンタウンを練り歩きます。

■Nov. 28- Dec. 28

## THE NUTCRACKER@ Brown Theater

クリスマスのもう一つのトラディションといえば、バレエ「くるみ割り人形」鑑賞。プリンシパルをはじめ日本人バレエダンサーも在籍するヒューストンバレエ団による、チャイコフスキーの優雅な楽曲と舞踊をお楽しみください。

■Dec. 5-7

## Handel's messiah@ Jones Hall

日本で年末といえば「第九」ですが、アメリカではハレルヤコーラスの「メサイア」がポピュラーです。ヒューストン交響楽団では、ヘンデルのメサイアコンサートを開催します。オーケストラで聞くハレルヤは華やかな一年の締め括りになりそう。12/11-14にはクリスマス定番ソングを集めた「Verry Merry Pops」も企画されています。

■Dec. 12-14

## The Story: DREAM@ First Baptist Church (The Loop)

こちらの教会ではブロードウェイアーティストも加わりキリストの降誕劇を再現する本格的なステージを楽しませてくれます。讃美歌やクリスマスの意味に興味がある方におすすめです。教会の会員でなくても行けますが、チケット購入が必要です。

## 編集後記

十一月のヒューストンは朝夕が涼しくなり、木々の色づきに秋の訪れを感じる季節となりました。ホリデーシーズンも間近に控え、街全体がどこかそわそわと明るい雰囲気になっています。

お休みといえば「旅行」。我が家は一足早く、子どもたちのFall Break（秋休み）に合わせてロサンゼルスからセコイア国立公園、ヨセミテ国立公園、ルート395シーニックロードを巡り、再びロサンゼルスへ戻る旅をしてきました。国立公園の雄大な自然に心癒される一方で、ちょうどアメリカの国家予算が通らず政府機関が閉鎖されていた時期でもあり、Visitor Centerはほぼ閉鎖。パークレンジャーの姿もまばらという貴重な経験となりました。

ちなみに、政府機関がクローズ中でも国立公園のゲートは開放されており、自由に入ることができます。（閉めずに開放するところにアメリカらしさを感じます）ただ、レンジャー不在の際にマナー違反をする人もいたようで、公園の維持管理の難しさを実感しました。

ルート395沿いで目に留まったのが、第二次世界大戦時の日本人強制収容所跡地「Manzanar National Historic Site」（現在は国立公園局が管理）。時間の都合で立ち寄れませんでした。シエラネバダ山脈麓の厳しい環境で三年間を過ごした方々を思うと頭が下がる思いでした。スマートフォンで何でも調べられ、衣食に困ることもない今の暮らしは本当に恵まれています。日々の小さな幸せに感謝しながら、ヒューストンでの生活をこれからも大切にしていきたいですね。

今年の春から参加したばかりのガルフストリーム編集部ですが、毎号皆さんの記事を通して、この街で暮らす仲間の温かさや力強さを感じています。次号でもまた、新しい季節の話題をお届けできればと思います。

(レイアウト担当 吉本美沙都)

ガルフストリームは毎月15日発行です。

編集委員および投稿募集中！

問い合わせ先： sansuikai@jbahouston.org

ガルフストリームは、ホームページでも閲覧可能です。

<https://www.jbahoustongulfstream.com/>

### 免責事項

掲載情報の正確性・安全性は保証しません。内容は更新等により変更・陳腐化する場合があります。掲載内容およびリンク先の利用に伴う損害について、当会は一切責任を負いません。リンク先は各運営者の責任であり、利用は自己責任でお願いします。

### 著作権等

本ニュースレターおよび記事の知的財産権は、ヒューストン日本商工会（JBAH）または各執筆者に帰属します。権利者の書面許諾なく複製・配布・送信等を禁じます。許諾は JBAH info@jbahouston.org までご連絡ください。© 2025 Japan Business Association of Houston. All rights reserved.

発行：ヒューストン日本商工会  
発行責任者：川上 篤樹

編集委員長：伊藤 義治  
構成・編集：ガルフストリーム編集委員一同