

アメリカと日本を駆ける会計士 ～NY、DC、東京、シンシナティ、ヒューストン編～

第一章: ニューヨーク(NY) — 摩天楼での意思決定とスピード勝負 「NYの朝は、どこか背筋が伸びる。」

マンハッタンのカフェでラテを片手に、会計士はノートPCに目を凝らしていた。クライアントは急成長中のフィンテック企業。IPO準備の最終局面、US GAAPかIFRSか、経営陣の期待と投資家の視線を天秤にかける日々だ。CEOやCFOと連日深夜まで議論し、時に対立する意見の間に立って調整役も担う。ウォール街の金融マンたちとのミーティングでは、SOX法対応や内部統制強化の提案を、相手の表情や空気感を読み取りながらスピーディーに進めていく。「このままではSECの指摘を受けかねません。ここは思い切ってプロセスを再設計しましょう。」最初は懐疑的だった経営陣も、リスクとメリットを冷静に分析した説明に納得し始める。「今夜中にM&Aデューデリジェンスのレポートをまとめてほしい」タフな要求にも、冷静さとしなやかな対応力で応える。「この街では、会計士も経営者と同じ視座と、しなやかな強さが求められる」と自分に言い聞かせる。夜、ホテルの部屋で摩天楼の夜景を見つめながら、「数字の裏にある経営者の葛藤や従業員の未来。会計士は、ただの監査人じゃない。経営の意思決定を支えるパートナーでありたい」と思う。

第二章: ワシントンDC (DC) — グローバル企業の戦略パートナー 「DCのクライアントは、規制と競争の狭間で生きている。」

グローバルIT企業の本社で、会計士は移転価格ポリシーの再設計に取り組む。「アジア子会社との取引価格設定。税務リスクと事業成長、両方を最大化するには？」CEOとの会議では、ESG投資のROIを定量的に示しつつも、経営層の不安や期待にも寄り添う。「ESG投資は本当に株主価値につながるのか？」と問いかけるCEO。「短期的な利益だけでなく、中長期的なブランド価値や人材獲得力の向上も見据えるべきです」と静かに答える。「説明責任と透明性は、企業価値そのもの。会計士の分析が、経営の意思決定を後押しする。」会議後、法務や税務の専門家と連携し、各国の規制や税制の違いを細かく整理。「多国籍企業の会計士は、グローバルな視点とローカルな感覚、両方が必要なのだ」と自分の成長を感じる。夜のバーでは、競合他社の動向や新規事業のリスク評価についても、時にユーモアを交えながら議論が続く。「数字の裏にある経営戦略と人の想いを読み解く。それが今の会計士に求められている」と実感する。ホテルに戻る道すがら、ライトアップされたキャピトルヒルを見上げ、「どんなに複雑な案件でも、最後は“人”が決める。だからこそ、相手の立場や価値観を理解することが大切なんだ」と思う。

第三章: 東京 (Tokyo) — 変革期のガバナンスと成長支援 「東京の空気は、どこかほっとする。」

品川駅の雑踏を抜けて、会計士は上場企業の経営会議へ。DX推進に伴う内部統制の再構築案をプレゼンする日だ。「J-SOX対応だけでなく、グローバル連結決算やESG開示も同時に進める必要がある。」経理部長からは「電子帳簿保存法の運用設計も頼みたい」と追加依頼。「日本企業の実務から経営層への戦略提案まで、きめ細やかなフォローと温かいコミュニケーションで信頼を築く。「現場の声をもちと経営に届けてほしい」と経理担当者が漏らす。「大丈夫、私が橋渡し役になるから」と微笑む。会議では、経営層の懸念や現場の課題を丁寧にすくい上げ、双方が納得でき



る解決策を導き出す。夜、同僚と居酒屋で乾杯しながら、「“おもてなし”の精神とグローバルな視点、両方を持つ会計士が、これからの日本企業を変えていく」と自分の存在意義を強く感じる。

第四章: シンシナティ(Cincinnati) — Skyline Chiliと地域密着の温かさ 「シンシナティのビジネスは、地に足がついている。」

地元の有力ファミリービジネスの経営者と、名物のSkyline Chiliを囲むランチミーティング。「このチリ、初めてですか？シンシナティではこれが定番なんですよ」と経営者が笑う。会計士も「日本のカレーうどんに通じるものがありますね」と返し、自然と場が和む。食事を共にしながら、M&Aによる事業拡大やERP導入、サプライチェーン改革について率直に意見を交わす。「この地域特有の商習慣や人脈を活かしつつ、成長のためにどこまで変革できるかが鍵ですね」経営者は「地元の文化を守りながら、どう成長するかが課題」と語る。会計士は、数字や戦略だけでなく、経営者の想いや従業員の生活にも耳を傾ける。「ファミリービジネスは、数字だけでは測れない価値がある。地域に根差した信頼が、何よりの資産だ」と実感する。ランチ後、経営者と街を歩きながら、地元企業の歴史やコミュニティとのつながりについて話を聞く。「どんなに小さな企業でも、未来を変える力がある」と心から思う。

第五章: ヒューストン(Houston) — エネルギービジネスの未来を設計する 「ヒューストンの案件は、スケールもスピードも桁違い。」

エネルギー企業のCFOとともに、資産除去債務やヘッジ会計の最適化プロジェクトを推進。「再生可能エネルギー投資のROI分析や、ESG開示のための新たなKPI設計も急務です。」グローバルな税務ストラクチャリングやクロスボーダーM&Aのリスク評価も同時進行。「この投資が本当に将来の成長につながるのか？」とCFOが問いかける。「数字だけでなく、社会や環境へのインパクトも考慮すべきです」と、会計士は柔らかくも力強く答える。「エネルギー業界の変革期に、会計士が果たす役割は大きい。経営の意思決定を数字と対話で支えることが、最大の価値。」会議の後は、同僚とステーキハウスで次の一手を議論しながら、時に柔らかな笑顔でチームをまとめる。「女性リーダーとして、現場の多様な意見を引き出し、全員が納得できる方向に導くのも私の役割。」会計士は、数字と人、両方に寄り添いながら、次の都市へと向かう。

エピローグ

アメリカと日本、異なる都市ごとに多様なビジネス課題や人間模様が広がる。会計士は、どこに行っても「数字」と「戦略」、そして「共感力」でクライアントの成長を支え続ける。「会計士は、経営の未来を共に創るビジネスパートナー。」その信念を胸に、次なる挑戦へと歩みを進める――。

(ヒューストン日本商工会会計幹事 二見 真紀)

古本市開催！

ご好評をいただいている古本市が、なんと！2日間にわたって開催されます。

絵本から小説、雑誌、実用書まで、幅広いジャンルが勢ぞろい。

お得にお気に入りの一冊と出会えるチャンスです。

2日目にはまた違う本が並ぶ予定なので、ぜひ両日お越しください。

開催日： 8月23日(土) 10:00～16:30(最終受付は16:00)

8月24日(日) 10:00～15:30(最終受付は15:00)

会 場： 三水会センター・会議室

Ashford Crossing II 1880 S. Dairy Ashford Rd., Suite 170, Houston, 77077

予 約： [こちら](#)より

詳 細： [こちら](#)より

ご来場の際は： 本をいれるバック(エコバック等)をご持参ください。

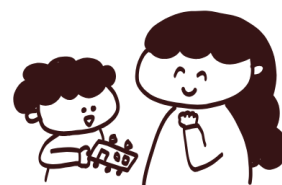
お支払いは現金のみとなりますので、お忘れなく。

本は3冊2ドルです。

前日の準備と当日のボランティア也大歓迎！[こちら](#)よりご応募ください。

ヒューストン日本商工会主催

子ども向け日本語プログラム「あそぼーかい」「よみきかせ」



◆ あそぼーかい

「あそぼーかい」は、未就園児から幼児のお子さまを主な対象としたプログラムです。日本の四季折々の行事や季節をテーマに、毎回内容を工夫しています。たとえば、紙芝居や人形劇、エプロンシアターといった視覚的にも楽しい出し物に加え、日本の童謡を歌ったり、手遊びや簡単な工作を通して手先を使った遊びを行っております。

子どもたちが自然なカタチで日本語の音やリズムに親しみながら、遊びの中で文化や言葉を体験できる内容となっており、ご参加いただいた保護者の皆さまからもご好評をいただいています。

◆ よみきかせ

「よみきかせ」の会では、大型絵本や季節・行事にちなんだ絵本を用い、子どもたちがじっくりと物語の世界に浸れるひとときをお届けしています。物語を通じて、言葉だけでなく思いやりや想像力、日本的な感性を育むことを目指しています。

お子さまだけでなく、保護者の皆さまにも懐かしさや発見があるような内容を意識しており、親子でゆったりと絵本の世界を楽しめる時間となっています。

各回の開催情報は、[商工会のウェブサイト](#)やガルフストリームでご案内しています。日本語や日本文化にふれる機会をお探しのご家庭、初めての方も大歓迎です。お子さまと一緒に、温かくやさしい日本語のひとときを過ごしてみませんか？

ジャパン・フェスティバル・ヒューストン2025 が 9月6-日(土)―7日(日)に 開催!

ジャパン・フェスティバル・ヒューストン2025が、9月6日(土)・7日(日)の2日間、ハーマンパークにて開催されます。入場無料でご家族皆さまに楽しんでいただけるこのイベントは、今年で32回目を迎へ、ヒューストンの夏の風物詩としてますます注目を集めています。

今年は、1990年にヒューストンで開催されたG7サミットから35周年という節目の年でもあります。その際の式典で、来米中の日本の海部俊樹首相が、ハーマンパーク内に建設される日本庭園のため、日本政府から四阿(あずまや)を寄贈することを発表しました。この日本庭園は現在も日米友好の象徴として多くの人々に親しまれており、この歴史的な背景が、ジャパン・フェスティバル・ヒューストン誕生のきっかけとなりました。

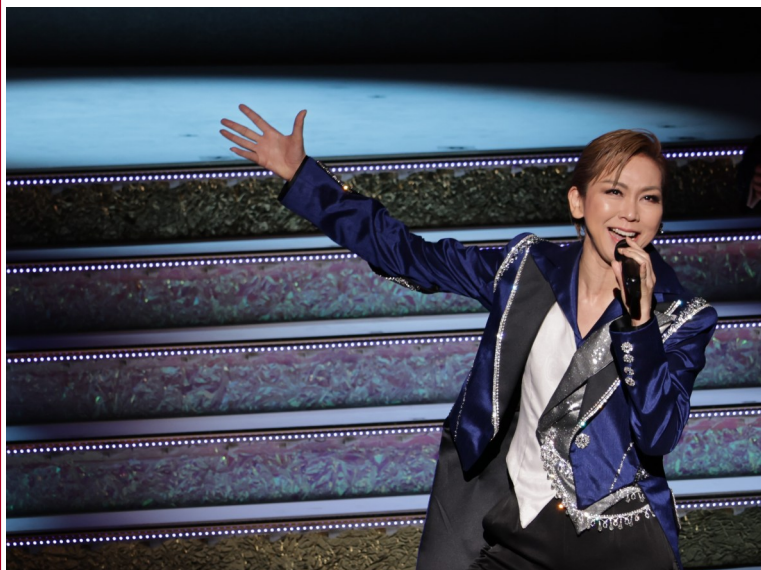
この意義深い節目にふさわしく、今年のフェスティバルは内容も一層充実。最大の見どころのひとつは、9月6日(土)の夜にMiller Outdoor Theatreで開催される、梅田芸術劇場による宝塚卒業生特別公演です。今回は元トップスター湖月わたるさんを中心とした宝塚卒業生たちが、世界的ミュージカルの名曲や、日本の漫画を題材とした宝塚独自の作品などから選んだ代表曲を披露します。魅惑的な歌とダンスで構成されたグラนด์・レビューは、時代を超えた芸術体験となるでしょう。この特別公演に加え、フェスティバル開催中にも彼女たちによるパフォーマンスが予定されています。110年の歴史を持つ宝塚の魅力をアメリカで体感できるまたとない機会を、どうぞお見逃しなく。

さらに、今年は「Sake Village」がスペースを拡大して大幅にリニューアルされます。昨年、ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の「伝統的酒造り」。その魅力を紹介するこのエリアでは、アメリカ国内の4つの酒蔵に加え、日本からも10種類以上の銘酒が登場予定。日本酒に親しんでいる方も、これから知りたいという方も、その奥深い味わいや文化的背景を楽しんでいただける絶好の機会です。

また、毎年ヒューストン日本商工会の皆さまが運営を担ってくださっている縁日エリアでは、今年も金魚すくいや水ヨーヨー釣り等の家族連れに大好評なアクティビティーを通じて日本の祭り文化を体験して頂く予定です。

この他にも武道演舞、日本の伝統音楽、生け花展示、茶道体験、日本食、ショッピング等、幅広い年代の方々が楽しめる日本文化体験が満載。文化・歴史・芸術がひとつになって響きあう特別な週末を、家族、お友達と一緒に是非お楽しみください。

フェスティバルの詳細、並びにボランティア情報等は、フェスティバルサイト(<https://www.houstonjapanfest.org/>)に順次掲載されますので是非ご覧ください。



▲元トップスター湖月わたるさん (写真提供:梅田芸術劇場)



▲Japan Festival Houston 2025 Official Artwork Designed By Michael Jap

本フェスティバルは、ヒューストン日米協会(Japan-America Society of Houston)を主体とするHouston Japanese Festival, Inc.と、City of HoustonおよびHouston Parks and Recreation Departmentの共催により開催され、在ヒューストン日本国総領事館をはじめとする日系・地元企業、そして個人の皆さまからのあたたかいご支援によって支えられています。7月下旬の時点で、ヒューストン日本商工会様、並びに会員企業14社様よりスポンサーとしてご支援をいただいておりますことを心より感謝申し上げます。

フェスティバルやスポンサーシップに関するお問い合わせは、ヒューストン日米協会理事長パッツィー・ブラウン(電話: 713-963-0121、Eメール: pybrown@jas-hou.org)までご連絡ください。

今年も多くのヒューストン日本商工会の皆様からのご支援、ご協力、そして当日のご参加を賜りますようお願い申し上げます。

(Japan-America Society of Houston 片山 育代)

先月号でご紹介した「ヒューストン・レストラン・ウィーク2025」、皆さんご覧いただけましたか？400軒以上のレストランが参加するヒューストンの食の祭典ともいえる夏のビッグイベントです！

そんな熱気冷めやらぬ今月号では、私たち編集部員と商工会のボランティアスタッフが独断と偏見で選んだHRW参加中のレストランを大公開！その名も――

勝手に ガルフシュラン 2025

ミシュランならぬ“ガルフ”シュラン(ガルフストリーム版ミシュラン)として、それぞれが心からおすすめしたい一軒をピックアップしました。

ご紹介する内容は、①レストラン名 ②ジャンル(和・洋・中・多国籍など) ③簡単な感想(味・雰囲気・コスパ・服装・また行きたい度など)

④☆の数(5点満点・愛と偏愛を込めて！) という、いたってシンプルなスタイル。ですが、その分“推しの熱量”はたっぷり詰まっています！

今夜のディナーや週末のお出かけの参考に、あるいは「行ったことある！」「こんな店知らなかった！」と、ぜひ読者の皆さんの体験や感想と重ねながら楽しんでいただけたら嬉しいです。※掲載レストランのHRWの特別メニューは[ウェブサイト](#)をご確認の上、お出かけください。

それでは、あなたの次の一皿が見つかるかもしれない ― 勝手にガルフシュラン、スタートです！



①a'Bouzy

②モダンフレンチ

③フレンチ気分が味わえる数少ないお店の一つ。雰囲気も、お料理もお酒もスタッフも素晴らしいです。フレンチをベースにしたモダンアメリカンで、地元の新鮮なシーフードメニューがおすすめです！

シャンパンやワインの種類も

豊富な上にとてもリーズナブルなので、シャンパン好きな方は一度訪れる価値あります。

④★★★★★



①Aiko

②創作和食

③静かで落ち着いた雰囲気の中、ひと皿ごとに物語があるようなおまかせ14品コースをゆっくりと堪能。旬の食材を丁寧に調理し、美しい器に盛りつけられた料理はどれも芸術的で、目にも舌にも嬉しい驚きがありました。スタッフの接客も控えめで心地よく、最後のデザートまで余韻の残る素晴らしい時間を過ごせました。

④★★★★★



①BCN Taste & Tradition

②スペイン料理

③いただいたイカ墨のリゾットは、イカ墨の奥深い旨味とまろやかなコクが印象的で、ひと口ごとに余韻を楽しみながら最後まで楽しめました。ミシュランスター★獲得の人気店なので予約必須です！

④★★★★★



①Brenner's Steakhouse

②ステーキレストラン

③水車の回る小さな池を中心に、美しく整えられた中庭があり、季節の草花に彩られた風景を、窓際の席から

ゆったりと眺めることができます。そんな贅沢な景色と共にいただくステーキは香ばしく焼き上げられた肉の旨味と相まって格別です。

④★★★★★



①Eddie V's - West Ave
②Seafood

③Dinner / \$55 / CHEF'S SEASONAL FISH 記念日で訪れる方も多く、ドレスアップした女性の姿や生バンドの演奏もあり、華やかな雰囲気でした（演奏は席から見えませんでした）。シーフードを中心に、前菜やデザートまでどの料理も丁寧に美味しく、サービスも行き届いていました。※お客様の同伴は不可です。

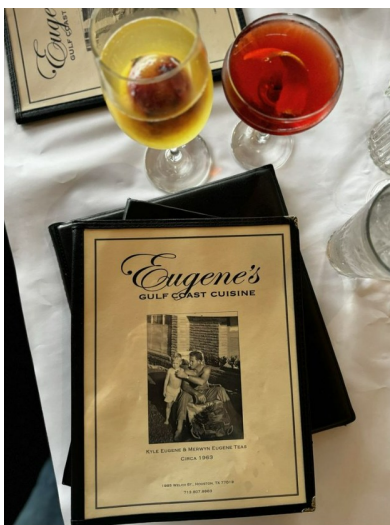
④★★★★★



①Etoile Cuisine et Bar
②French
③Dinner / \$55

大人の装いが似合う、上質な時間を過ごせるフレンチレストラン。落ち着いた雰囲気の中で、盛り付けも美しく、味も申し分ない料理を静かに楽しむことができます。店内は会話の音量も控えめで、大人がゆっくりと食事を味わうのに最適。特別な日や記念日に、ぜひ訪れたい一軒です。

④★★★★★



①Eugene's Gulf Coast Cuisine

②Cajun/Creole

③本格的な南部料理が楽しめる、地元でも評判の高いレストラン。特にガンボやオイスターは絶品で、素材の新鮮さと味付けのバランスが秀逸です。スタッフも親切で、観光やおもてなしにもおすすめできる一軒です。

④★★★★★



①Fratellis Ristorante

②Italian

③Lunch / \$25 / Salmon Mostarda

きれいなカジュアルスタイルで訪れたい、居心地の良いイタリアンレストラン。店内は落ち着いた

雰囲気、年齢層やや高め、グループ客が多く、会話をしながらゆったりと食事をしている様子が印象的でした。料理も親しみやすく、気の置けない仲間との食事にぴったりの一軒です。

④★★★★



①Ichijiku Sushi

②寿司・和食

③気軽に立ち寄ったカジュアルモダンなお寿司屋さんで、「おまかせコース」を注文。汁物からデザートまで、彩り豊かな料理が続き、味わいも申し分なし。中でも、トロ・いくら・ウニがたっぷり詰まった手巻き寿司は圧巻で、思わず声が出るほどの美味しさでした。イチジクのパンナコッタで締めくくられるコースは、お店の技とセンスが詰まった満足度の高い内容。家族でも

気軽に楽しめる、心に残る一軒です。

④★★★★★



①King Ranch Texas Kitchen

②American

③Dinner / \$39 / ½ Rack Ribs

きれいなカジュアルスタイルで訪れたい、テキサス感満載のレストラン。店内は「これぞテキサス！」という雰囲気で、初めてテキサスを訪れた方を案内するの

にもぴったりです。看板メニューのポークリブはとにかく大きく、驚くほど柔らかくておいしい！ソースとの相性も抜群ですが、さすがに食べきれず、半分以上を持ち帰ることに。それもまたテキサスらしい体験かもしれません。

④★★★★



- ①Maison Pucha Bis-
tro
②French / Latin Amer-
ican
③Dinner / \$39 / Ecua-
dorian pork stew

きれいなカジュアルス-
タイルで訪れたいレストラン。隣の席との距離が近く、長時間滞在するグ-
ループや子連れも多いため、やや賑やかな雰囲気です。テーブル
での炎を使ったパフォーマンスは見ごたえがあり、エンタメ性は◎。
料理の味は平均的ですが、雰囲気を楽しみたいときにおすすめで
す。小学生以上のお子さんなら問題なく楽しめると思います。駐車
場がないのでValet Parking \$10を利用せざるを得ない。

④★★★★



- ①Ouisie's Table
②American
③Dinner / \$39 / Beef Tender-
loin

ドレスアップして訪れたい上
品で落ち着いた雰囲気の大人向けレストラン。照明やイン-

テリアにもこだわりが感じられ、記念日や特別な日に利用したいと思
える一軒です。料理はどれも丁寧に仕上げられており、なかでも
Beef Tenderloinは、これまでに食べた中でも群を抜いておいしく、ひ
と口ごとに感動がありました。ゆっくりと静かに食事を楽しみたい時に
ぴったりの場所です。サービスも行き届いており、大切な人との時間
を過ごすのにふさわしいレストランだと感じました。

④★★★★★+★(コスパ抜群!)



- ①Perry's Steak-
house & Grille -
Champion
② American

③洗練されたモダン
な空間で美味しいス
テーキを楽しめる人
気のステーキハウ
ス。落ち着いた照明

と上品な内装が心地よく、特別感がありながらも堅苦しさはありません。ランチやディナーどちらも人気ですが、特に金曜限定の「ボーク
チョップランチ」はボリューム満点でおすすめ。記念日やちょっと贅
沢したい日にぴったりの一軒です。

④★★★★★



- ①Perseid
②New American

③モダンで洗練された雰囲気の中、旬の食材を活かした創作アメリ
カン料理が楽しめる注目のレストランです。上品で落ち着いた空間
は、記念日や特別なディナーにも
ぴったり。特にwild boar bolognese
は濃厚で深い味わいが印象的で、
一度は試してほしい一品です。季
節ごとに変わるメニューも繊細で、
訪れるたびに新たな発見がありま
す。大切な人との時間におすすめ
の一軒です。 ④★★★★★



- ①Salt and Sugar gastro
bar
②Italian
③スタイリッシュな雰囲気と洗
練された料理が魅力のレストランです。見た目にも美しいメ
ニューがそろい、特にデザート
は評判。お料理も丁寧に美味
しく、心地よい空間の中でつい
つい長居してしまうような居心
地の良さがあります。友人との
食事やちょっとしたご褒美ディ
ナーにもおすすめです。

④★★★★★



- ①Traveler's Table
②American
③最も印象に残っているのは Singaporean Soft
Shell Chili Crab。温かく
て外側がカリッとした
Fried Bao Bun が、チリク
ラブのソースをたっぷり
吸ってくれて、至福の一
口でした。人気店のため、予約必須です！
④★★★★★

皆さまのご協力のおかげで、全3ページにわたる充実したおすすめレストラン特集をお届けすることができました。「みんなで作る
ガルフストリーム」の名のとおり、皆さまのご参加があってこそ実現した企画です。

ご協力くださいました皆さまに、心より感謝申し上げます。

(事務局 江橋 裕子)

第6回JMTXウェビナー報告レポート

「知っておきたい、子どものADHDと薬物のリスク～ 米国生活で親ができること～」

JMTX(日本テキサス医学振興会)は、ヒューストンを中心としたアメリカ在住邦人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供し、適切な医療を受けられるようにすることを趣旨として活動しています。2025年6月28日、「知っておきたい、子どものADHDと薬物のリスク～米国生活で親ができること～」をテーマにウェビナーを開催しましたのでご報告致します。



ウェビナーQ&Aセッション

上部左: 風呂広子医師(ペイラー医科大学 (ヒューストン) 依存症医学准教授)、上部右: 生駒成彦医師(JMTX・司会進行)、中央: 斎藤恵真医師(ザッカーヒルサイド病院ドナルド&バーバラザッカーハウストラノースウェル医学部精神科教授)

ADHDと聞くと、注意欠陥・多動性障害が頭に浮かびますが、ケアレスミスが多く、持続的な集中ができない“不注意型”など、複数の型があります。ADHDが未治療の場合、薬物使用やけが、交通事故や不登校が多くなり、人間関係の悪化や学業低下につながります。成人後も未治療の場合は、最終学歴や職場での業績低下、情緒の問題など社会的な影響を及ぼすため、診断して治療をすることが非常に重要です。問診と発育歴の聴取により診断がなされ、家庭だけでなく学校など別の場所でも症状が出ていることがポイントです。尚、診断は2～3歳では難しく、社会生活・集団生活が始まり、悪影響が見える4歳頃から診断可能となります。治療は刺激薬が第一選択で、70-80%の子にしっかりと効果が見られます。薬は体や脳の成長にはほぼ影響しないことがわかっており、成長と症状の度合いで治療方針が選択されます。9歳前に治療を始めると予後が良いとされ、成績の向上、ケガや事故の減少、うつなどの精神疾患の減少をもたらします。また、年齢とともに認知能力が向上していくことで、薬が必要でなくなるケースが多いそうです。ADHDの特徴は、刻々と変わる自然環境の中では必要であり、悪いことだけではないこと、環境との兼ね合いで上手に治療に結び付けていくことが重要であるとのことをお話を頂きました。

治療方針選択と継続に関して

- 年齢と症状の度合い
- 9歳前に治療を始めると予後が良い。
- 社会的、学業的、心理的な影響
不注意型：自己肯定能力が低い、学業職業での成績不振
適応能力が低い。
- 多動性衝動性型：友達に仲間外れにされる、攻撃的、交通事故、ケガが多い。
- 体の成長：薬の影響は小さいまたはゼロ。
- 心機能
- 食欲不振
- 睡眠
- ドラッグホリデー

↑ 斎藤先生発表スライドより

続いて、風呂広子医師から「アメリカにおける青少年の薬物使用」についてご講演を頂きました。アメリカでは薬物過剰摂取による死亡が深刻な問題となっており、交通事故による死亡者を上回るというデータには驚かされました。中毒性のある薬物として、オピオイド(鎮痛剤)やアルコール、ベンゾジアゼピン(睡眠薬)は特に依存性が高く、問題になっていますが、効果的な治療薬が確立されているので、悩んでいる方は受診することをおすすめします。さらに、薬物の問題は青少年の間で大きな問題となっており、特にコロナのパンデミック後に若年者の死亡数が急増しました。青少年においては、仲間からの影響、メンタルヘルスの問題、家庭環境、学業のプレッシャー、薬物へのアクセスのしやすさなどが影響し、依存に至るケースが見られます。では保護者として、どんな子供の依存症のサインに注意すべきでしょうか。それは、身体面(急激な体重の増減や身体衛生)、行動面(友人関係、反抗的態度、嘘など)、学業面(成績低下や学校・課外活動への関心低下)などでの「変化」を見逃さないことです。そして、家庭での対話、コミュニケーション、明確なルールを設定、前向きな話し合いなどが、予防策として重要であると言えます。その他、風呂先生からは実際にあった事例もご紹介頂き、皆さんもより具体的なイメージが持てたのではないのでしょうか。

青少年の薬物使用の要因とは？

- 仲間からの影響や社会的な規範
- メンタルヘルスの問題(うつ病、不安障害など)
- トラウマや虐待体験
- 家庭環境や親の薬物使用
- 学業によるプレッシャーや学校への関心の低さ
- 薬物へのアクセスのしやすさや地域環境



↑ 風呂先生発表スライドより

今回のウェビナーは約135名の方にご参加頂きました。終了後のアンケートでは、「大変勉強になる有益なウェビナーでした」「専門家の先生からお話が聞ける貴重な機会でした」などの声が聞かれ、特にお子さんをお持ちの皆様役に立つ情報をお届けできたのではないかと思います。今回参加できなかった方のために、JMTXのホームページにてウェビナーの録画とスライドがご覧頂けます。また、ウェビナー中にお答えしきれなかったQ&Aも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

免責事項: JMTXウェビナー及びこの報告レポートは情報提供が目的ですので、これらを理由に専門家の医学的助言を軽視したり助言の入手を遅らせたりすることがないようにご注意ください。担当者は資料作成にはできる限り正確に記載するよう努めていますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。これらの内容に関連して、不利益を被る事態が生じたとしても、講演者及び日本テキサス医学振興会関係者は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。なお、これらは個人の見解であり各関係者が所属する組織の見解ではありません。(JMTX理事 茨木 栄梨)

今月号は箕輪智幸先生から消化器外科がご専門の伊藤善郎先生にバトンが移りました。

第247回 進化するがん治療時代を、
たくましく生きる！

MD Anderson Cancer Center -

Gastrointestinal Medical Oncology Group : Postdoctoral Fellow

伊藤 善郎

1. 世界最高峰、HoustonのMedical Center!!

初めまして、大阪大学消化器外科学より研究留学に来ている伊藤善郎と申します。現在、大腸がんの研究室に所属しており、がんの転移を食い止めることを目標に、日々がん細胞やマウスと向き合っています。ヒューストンには最先端のメディカルセンターがあり、世界中からがん患者さんが治療に来られています。私はヒューストンに来て1年が経ち、たくさんの方々と出会う中で、アメリカ国内外から治療に来ているがん患者さんとお会いする機会がありました(中東の国から来ている方、夏休み期間に訪れる方、家族全員で来ている方もいらっしゃいました)。それは医学研究の進歩を物語っており、次々と新薬が開発され、複数の薬を併用する研究により相乗効果が認められ、それらが現場で患者さんに還元されていると感じます。ただし、複数の抗がん剤を併用することで、治療効果の向上が期待できる一方で、副作用への配慮も重要な課題となります。長期にわたる治療の中で、患者さんが治療に伴う負担を感じながらも、それに立ち向かう強さを持ち続けることが、進歩を続けるがん治療において重要な要素だと感じています。



2. たくましさはがん治療にも貢献!!

進化を続けるがん治療の時代において、患者さんの立場としてできることは何かを考え、一つの意見をお話したいと思います。それは、『筋肉ががん治療に重要! ?』というテーマです。膵臓がんや胆道がんなど、進行の早いがんにおいて、抗がん剤治療を受けている患者さんの筋肉量や筋肉の萎縮、脂肪化の程度をCTスキャンで測定し、それらを治療効果の指標とする研究があります。その結果、筋肉量が多い、または筋肉の萎縮が少ない患者さんは、がんの進行がより抑制される傾向があることが報告されています。もちろん、がんの進行具合や患者さんそれぞれの年齢、体調やその他の持病など、個別の要因も影響しますが、統計的には筋肉量や筋肉の質、つまり「たくましさ」ががん治療に大きく貢献する可能性があるという結果があるのです(図2)。(1)



図1 CTスキャンにて骨格筋を評価

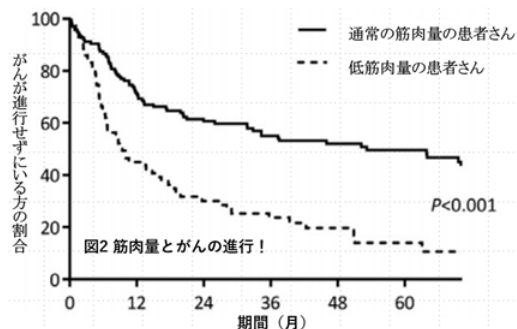


図2 筋肉量とがんの進行!

3. 筋肉はがん治療の相棒!?

実は筋肉は、ホルモンのように体の各細胞に作用する物質(myokine:マイオカイン)を分泌していることが知られています(図3)。そして、その中には抗がん剤の作用を促進する働きが想定される物質もあります。過去の研究からは筋肉細胞から分泌された物質をがん細胞に抗がん剤と共に投与すると、抗がん剤で死滅するがん細胞が増加するという研究結果もあります。つまり、筋肉細胞が多い、あるいは質が良い(分泌量が多い筋肉)ことで、抗がん剤の効果がより高まる可能性があるのです。この点でも、先に述べた臨床患者さんの結果と一致しています。(2)

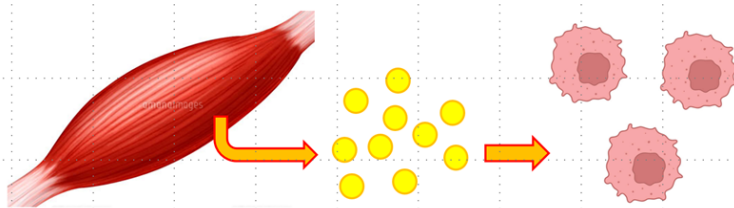


図3 筋肉から出される物質ががん治療へ!

4. 進化し続けるがん治療時代、たくましく生きましょう!

これらの臨床研究や基礎研究の結果は、進歩を続けるがん治療時代において、(もちろんそれ以外の健康維持のためにも)日々の食事をしっかりと摂り、適度に運動をすること、すなわち「たくましく生きること」が非常に重要であることを、科学が示しているように感じます。私は日本で仕事をしていた時、そして今こヒューストンで多くのがん患者さんとお会い、がんと共に生きる皆さんからたくさんの元気と勇気をもらってきました。がん治療と向き合いながらも、充実した日々を送る姿が大好きです。皆さんからいただく笑顔を糧に、これからもがんの歴史に身を投じ続けようと思います。最後に、まだ暑い夏が続きますが、栄養のある食事を摂り、空気の良い散歩道を歩きながら、共にたくましく過ごしましょう!

References

- (1) Okumura S, Kaido T, et al. Impact of preoperative quality as well as quantity of skeletal muscle on survival after resection of pancreatic cancer. *Surgery*. Jun 2015;157(6):1088-1098.
- (2) Sugimoto T, Iwagami Y, et al. Skeletal Muscle-Derived Irisin Enhances Gemcitabine Sensitivity and Suppresses Migration Ability in Pancreatic Ductal Adenocarcinoma. *Jun*;31(6):3718-3736.

今回は呼吸器外科がご専門の伊藤志温先生です。志温先生は現在、Baylor College of Medicineで研究を行われています。呼吸器外科は肺という生命に直結する領域にメスを入れるという難しい分野ですが、志温先生はまさにこの分野のプロフェッショナルリズムを感じる責任感の強さ、それでいてとても優しく思いやりのあるドクターです。是非楽しみにしててください!

食すてん

“Soto Houston” 編集委員 藤原



先日、ヒューストンのモントローズ地区にひっそりと佇む、とても素敵なお寿司屋さんを訪れましたのでご紹介します。日本人の寿司職人がいるお店を探していたところ、グルメな友人に勧められたのがきっかけです。急な予

定で美味しい和食のお店を探していたのですが、定休日の多い月曜日に営業している点も、とてもありがたく感じました。

店内は静かで落ち着いた雰囲気、まさに大人がくつろげる隠れ家といった印象でした。カウンター席もあります。東京・豊洲市場から仕入れた旬の魚を使い、丁寧に下処理されたネタはどれも繊細な味で、一貫食ふごとにちょっと感動してしまいました。中でも印象に残ったのは、ボタンエビ

と、北海道産ウニです。味だけではなく見た目も美しく、思わず「これ、本当にアメリカで食べているのかな？」と疑ってしまうほどのクオリティでした。夫はこの日がウニ初挑戦でしたが、臭みもまったくなく、新鮮な味わいを楽しめたようです。

正直にお伝えすると、これまでに食べたお寿司の中でも一位、二位を争う美味しさでした。お値段はやや高めではありますが、それに見合うだけの価値をしっかりと感じられ、大満足です。サイドでお味噌汁や餃子などのメニューもありましたが、濃いめの味付けでしたので冒険せずにお寿司を楽しむのがおすすめです。ウェ이터の方々の接客も行き届いており、丁寧に心地よい時間を過ごすことができました。

今回はアラカルトでいただきましたが、季節ごとの食材を楽しめるおまかせコース(Regular/Premium)も人気があるそうです。特別な日や、大切な人とのお食事にぴったりだと思います。

美味しいお寿司と、丁寧な接客にお腹も心も満たされて、またひとつお気に入りのお店が増えました。近いうちに、ぜひ再訪し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。



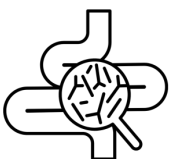
骨密度とカルシウム摂取

「骨粗鬆症」を知っていますか？骨がもろくなった状態の事で、高齢者が転倒して骨折した時に初めて発覚するケースが多いです。米国保健省の健康・栄養調査NHANESによると、アジア人は男女共に骨密度が低く骨

粗鬆症発生率が高いようです。

人は20歳を迎える頃に骨密度の形成がピークに達し、成人の骨密度の40～60%は思春期に蓄積されたものでできています。20歳以降、骨密度は一定値を保ちますが、50歳を迎える頃には低下し始めます。丈夫な骨を作る鍵は、幼少期から継続的にカルシウムやビタミンD(カルシウムの吸収を助け、日光浴からも得られる)を摂取し、適度な運動をする事です。

- カルシウムの多い食材: 乳製品、濃い緑の野菜(ケール、ほうれん草、青梗菜、ブロッコリー)、大豆製品、イワシ、アーモンドや胡麻
- ビタミンDの多い食材: 乳製品、ニジマス・サーモン・サバ・イワシ、卵
- 運動: 適度なウェイトトレーニングは骨を強くします。



腸内環境(腸内フローラ)

腸内フローラとは人間の腸内に生息する細菌の総称です。これらの細菌は人間が食べる食材だけでなく、人間が感じるストレスや睡眠状態、服用する薬などによって、

健康にも不健康にもなります。腸内環境が整う(腸内細菌が健康な状態)と便通が良くなると思われがちですが、実際はそれ以上に、免疫力の向上や

生活習慣病予防など嬉しい効果があります。

腸内環境が悪くなると様々な形で警告サインが現れます。例えば腸の調子が悪くなる(胸やけ、下痢、便秘、ガス)、原因不明の体重の増減、睡眠時間の短縮や質の低下、肌の炎症。良好な腸内環境には、何よりもバランスの取れた食事、そしてストレスの少ない生活や十分な睡眠が大切です。特に砂糖や加工品を控え、全粒穀物(ホールグレイン製品やオートミールなど)や野菜・果物から食物繊維を摂取すると、腸内フローラの餌となります。これら食物繊維の豊富な食材をprebioticsと言います。反対にprobioticsとは、腸内フローラを構成する細菌が既に含まれている食材の事で、主にヨーグルト、キムチ、納豆などの発酵食品を指します。この2つを上手に食生活に取り入れるのが理想です。



乳製品は毎食摂取

アメリカのスーパーは、種類豊富な乳製品を取り揃えていますね。牛乳が摂取できない場合は、豆乳、オートミルク、アーモンドミルクなどの代替品で必要な栄養素を摂取できます。ヨーグルトはギリシャヨーグルトがお勧め

めです。ギリシャヨーグルトは通常のヨーグルトより糖分が低いのにたんぱく質が多く、腸内フローラを構成する良質な細菌が含まれています。又、間食でチーズを食べたり、サンドイッチにチーズのスライスを挟むと簡単に栄養価を高められます。健康な骨や腸内フローラを作る為にも、是非毎食、何かの形で乳製品を摂ることを心がけましょう。

長くて5年と言われていたヒューストン生活は8年目に突入し、渡米当時2歳でデイクアに通っていた長男も今学期から4thになりました。こちらで生まれた次男は1stです。チビ1人を連れて来た筈が2人になり、気付けば2人とも小学生とはこれ如何に…

日本では音楽業界で24時間働いている仕事ニンゲンだった私なのですが、ヒューストンに来てからは子育てがメインの生活になりました。子供達は2人ともスペシャルニーズなのでいつ学校から呼び出されるか判らず、その為ガッツリ仕事をする訳にもいきません。子育て以外にやる事が無い…かと言って家事も大嫌い。困ったものです。

「生き甲斐とは…？」と思い始めた頃、出会ったのが現地校でのボランティアでした。

子供達が通う学校は保護者が学校運営にとっても協力的で、PTAが精力的に活動しています。スクールカーニバルやサイエンスフェスなどのイベント、ドネーション活動も全てPTAが企画・運営しており、学校にはPTA専用の倉庫を兼ねた部屋もあります。

私はスクールストアで売店のオバちゃん、ワークルームでコピーやラミネート加工等の教材作成補助をメインに、カーニバルやフィールドデイ、ブックフェア等の学校イベントから、クリスマスやバレンタインのクラスイベント迄、募集されているボランティアはほぼ網羅しました。私の子供達が通うISDの日本人保護者の中で、誰よりも学校で過ごしているのでは…と、自負しておりますw

PTA活動の中でも特に楽しいのがスクールストアです。最初は小学校の中に売店がある事に驚き、商品ラインナップの5割がオモチャである事に目が点になり、日本の小学校との違いにひたすらたまげておりました。これがカルチャーショックというものなんですね？

スクールストアはリセスとランチタイムのみ利用可能なので、時間によってストアに来る児童の学年が変わります。彼等がお小遣いを握り締め、どれを買うか真剣に悩む姿はガチで可愛い！特に先生に付き添われながらお買い物に来るPre-Kが1番可愛いですね。どの学年の児童でも、しっかり計算してキッチリ予算内で収める子、あれもこれも欲しいけどお金が足りず、どれを諦めるか延々と悩む子も居れば、どれも諦めたくなくて泣いちゃう子一実に様々な子が居ます。そんな彼等とのやり取りは、時に笑いや喜びを、時には切なさを与えてくれます。

そして売店のオバちゃん得たもう1つのメリットが、コインを覚えた事です。スクールストアのお客サマの1/3は、コインがジャラジャラ入ったジップロックを持って来て「お金持って来た！でもいくらあるかわかんない！」と仰います(笑) これらを必死に数えまくったのもう完璧です！ただでさえ現金を使う機会は殆ど無く、ましてやコインなんてスペースセンターで記念メダルを作る位しか用がない…一生USコインを覚える事はなかった筈なのでかなりラッキーでした。¢50コインと\$1コインも初めて見ました！これもラッキー☆ そんなこんなで、学校ボランティアが、生き甲斐を見失いつつあった私の日常を楽しい日々に変えてくれました。

学校でのボランティアは目的に向かって協力し合う事が楽しいだけでなく、現地ならではの情報を教えて貰えて助かる事も多いです。子供達の様子も間近で見る事が出来、先生方ともお友達になれて、ママ友&パパ友も増える楽しい楽しい学校ボランティア！お子様が学校へ通われているアナタも是非！駐在中のこの機会に学校ボランティアに参加してみませんか？



◀学校が大好きな
PTAメンバー

図書館より 新しい本入りました。



いつも図書館のご利用ありがとうございます。

このたび、新しい本を多数入荷いたしました。話題の小説や、人気の絵本や児童書、まんがなど、幅広いジャンルを取り揃えております。ぜひ図書館にお立ちよりいただき、新たな一冊との出会いをお楽しみください。

「あつかったらぬげばいい」 ヨシタケシンスケ

「この音とまれ！」 1～3 2巻

「わたしのわごむはわたさない」 ヨシタケシンスケ

「君に届け」 1～3 0巻

「もうぬげない」 ヨシタケシンスケ

「ブルーロック」 1～3 4巻

「ゆうだちのともだち」 いわむらかずお

「ハイキュー」 1～4 5巻

「やなせたかし物語」 やなせたかし

「カフネ」 阿部暁子

「やさしいライオン」 やなせたかし

「アルプス席の母」 早見和真

「でんしゃ すきなのだーれ」 岡本雄司

「くすのきだんちのねむりいす」 武鹿悦子

「ルドルフシリーズ」 斉藤洋

学習漫画伝記「渋沢栄一」

学習漫画伝記「津田梅子」

学習漫画伝記「北里柴三郎」

学習漫画伝記「安藤百福」

学習漫画伝記「松下幸之助」

学習漫画伝記「スティーブ・ジョブズ」

「忘却バッテリー」 1 6～2 1巻

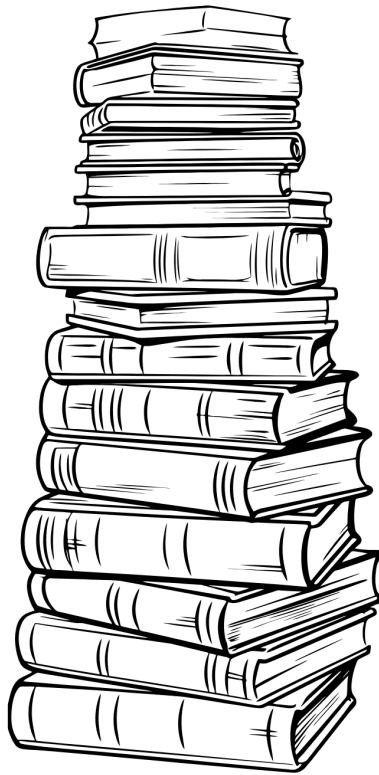
「Love So Life」 4, 1 3～1 6巻



みなさまのお越しを心より
お待ちしております。

図書スタッフ一同より





図書館のレイアウトが新しくなりました。以前よりも明るく、見やすく、ゆったりとした空間に生まれ変わり、より快適にお過ごしいただけるようになっています。棚の配置や導線を工夫し、本との出会いがもっと楽しく、心地よいものになるように心がけました。

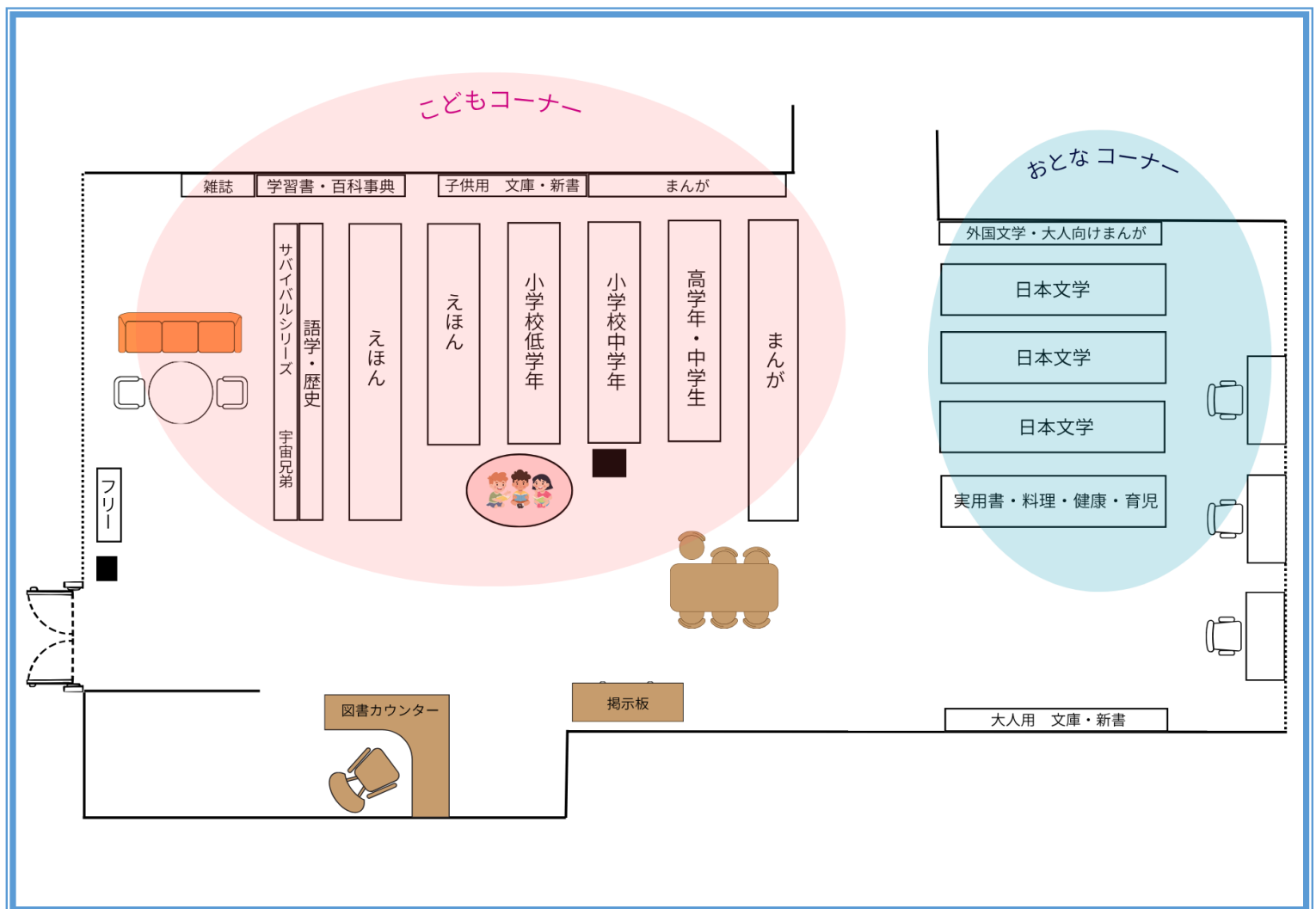
また、窓際には、自然の光を感じながら勉強やお仕事に集中できる静かな席を設けています。落ち着いた雰囲気の中で、それぞれの時間にじっくり向き合ってください。

さらに、小さなお子さんたちが絵本に親しめるスペースも広くなりました。絨毯の上でのんびりと本を読んだり、親子でゆっくり過ごせるコーナーとして、多くの方にご利用いただければうれしく思います。図書スタッフによるおすすめの本や新しく入荷した絵本が展示されておりますので、ぜひお子さまとお手にとってご覧ください。

本の配置が変わったことで、ご希望の本が見つかりにくい場合もあるかもしれませんが、そんなときはどうぞお気軽に図書スタッフまでお声がけください。一緒にお探ししたり、ご案内させていただきます。

新しくなった図書館で、

皆さまそれぞれの心豊かな時間をお楽しみいただけますように。



■Aug. 22-24

National Battle of Band@ NRG Center

マーチングバンド全米大会が今年もヒューストンで行われます。全米の大学バンドが参加し、音楽とダンスにおけるパフォーマンスの完成度を競います。

■Aug. 24 - Sep. 7

US Open @USTA Billie Jean King National Tennis Center

毎年NY恒例のテニスUSオープン、日本勢は大坂なおみ選手、四大大会欠場が続いた錦織圭選手もエントリーしています。試合の様子はESPNにてテレビ中継されます。

■Aug. 30

19th Annual Texas Classic Sumo Tournament@ Asia Society

ヒューストンで活動する相撲愛好家団体・衝撃相撲による相撲大会がアジアソサエティで開催されます。エネルギッシュなパフォーマンスと笑いを交えた相撲トークが魅力です。

■Sep. 6-7

Japan Festival Houston 2025@ Herman Park

今月号ジャパンフェスティバル特集(3ページ)をご参照下さい。

■Sep. 7

Houston Texans vs Chicago Bears @NRG Stadium

夏の終わりと共にNFLシーズンが開幕。TexansはアウェーでMinnesota Vikingsとレギュラー戦をスタート、ホームでは9月15日にTampa Bay Buccaneers と対戦します。

■Sep. 13

Fiestas Patrias International Parade @Downtown

全米ヒスパニック月間の9月。"Fiestas Patrias"は近年アメリカでもメキシコのスペインからの独立を記念する日として祝われるようになり、ヒューストンではダウントウンにてメキシコ民族舞踊などの色鮮やかなパレードが行われます。

■Sep. 20

2025 Oita Japan Festival @ Austin

オースティンと姉妹都市の大分市が共催して夏祭りが行われます。大分からゲストを招いて音楽ステージやよさこい、茶道や剣道のデモンストレーション、着物ファッションショーがあり、そのほか書道など体験のアクティビティ、マグロ解体や日本食販売、アイドルも登場。



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。



令和6年度(2024-2025)7月 商工会理事委員会 議事録

日時： 2025年7月16日(水)12:00-13:45

会場： 三水会センター会議室

出席者： 17名(うち名誉会員1名、理事委員13名、代理1名、オブザーバー1名、事務局長1名)

欠席者： 4名(うち会長委任4名、代理委任0名)

*会員消息

2025年7月15日現在の会員数は名誉会員11名、正個人会員942名、(正団体会員数:119社)、準会員57名、総会員数1010名。

議事録と会員消息の詳細は、商工会HPの「[会員専用ページ](#)」を参照。

免責事項: 本紙掲載の情報について、できる限り正確な情報を提供するように努めておりますが、正確性や安全性を保証するものではありません。情報が古くなっていることもございます。掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また本誌に掲載したリンク先の第三者サイトについて、同サイトに掲載されている内容を確認していません。ご自身の責任でご利用ください。

編集後記

強い日差しが照りつける日が続くヒューストンですが、気がつけば夏も折り返しを迎えています。当地の冷房の効き具合には、渡米当初こそ驚きを隠せず、まるで冷蔵庫の中にいるかのように震えていましたが、今ではその環境にもすっかり慣れ、日本のやわらかな冷房が少し物足りなく感じるほどになってしまいました。

さて、毎年恒例の「ヒューストン・レストラン・ウィーク」が、今年も各地で開催されております。地元の人気レストランが数多く参加し、この期間限定の特別メニューを通じて、さまざまな味わいを楽しむことができます。本号では、編集部が選んだおすすめのレストラン情報を一覧にて掲載しております。初めて訪れるお店との出会いや、これまでとは異なるジャンルの料理に挑戦するきっかけとしても、ご活用いただければ幸いです。

また7月初旬にはテキサス州西部を中心に大雨による大きな水害が発生し、多くの方々が被災されました。被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。

(編集委員 蘆原)

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/>

発行：ヒューストン日本商工会
発行責任者：濱田 哲
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