



VALORIZE ROTARY
COM
FÉ E ENTUSIASMO

ロータリーを高めよ 思いを尽くし熱意を尽くし

1990-91年度国際ロータリーのテーマ

- 国際ロータリー会長 パウロV.Cコスタ ●第256地区ガバナー 原 猛
 - 会長——小林九満太 ●副会長——渡辺 宏策 ●幹事——斎藤 弘文
 - SAA——渡辺 喜彦、五十嵐 力 ●例会日——毎週水曜日 12:30～
 - 例会場——三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店 TEL 34-3311
 - 事務局——三条市旭町2-5-10 TEL 35-3477
- (FAXも同番号 午後3時以後はFAXに切り替わります)
- クラブ会報委員——渋谷 正一、金沢 興宗、木許 紘一

出席者会員数	会員 76名中 59名
先々週出席率	89.33% (前年同期 90.25%)
今日のお花	バラ、ブルーファンタジー
ヴィジター	三条南より 葦沢喜一郎君
先週のメイクアップ	7/26 新潟西へ 堀川政雄君 7/31 三条北へ 五十嵐力君
会長挨拶	小林(九)会長

本日の例会に西ドイツからの夏期交換学生ベーレントさんが出席されました。弟さんは学校の関係で30日に一足先に帰国されました。堀川会員宅から渡辺国際委員長宅に移られましたが、少しは三条の水に馴れたのでしょうか、食事などは如何でしょうか。あとわづかの日本での生活を楽しんで下さい。

次に悲しいお報せを申し上げねばなりません。29日の日曜日に平原二三郎会員のご長男であり、信行会員の弟さんである義明氏の葬儀が行われ、私はクラブを代表し弔問して参りました。義明氏は三条ローターアクトクラブの2代会長であり、地区の特別代表も勤められた方でございます。わづか45歳の若さで、これから大輪の花が咲く矢先でありました。惜しみても余りあることと存じます。皆様と共にご冥福をお祈りしたいと存じます。

それから細井氏が4年ほどの間を置き、我がクラブに帰っておいでになりました。大いに歓迎致したいと存じます。

幹事報告 斎藤(弘)幹事

◎例会変更のお知らせ!

三条南RC 8月13日(月) 休会
8月20日(月) 納涼例会 PM6:30~ 於 ホテル小柳

◎加茂RCより 創立30周年記念式典のご案内がとどいております。

とき 10月21日(日)
ところ ホテル小柳
登録料 13,000円
申込方法 8月30日(木)までに連絡を

◎クリーン協議会より

第3回担当者会議開催のご案内がとどいております。

とき 8月9日(木) 正午~
ところ 三条商工会議所2階 201号室
ゴミ持ち帰り運動の実施にかかるご協力のお願いがとどいております。
とき 8月4日(土) PM6:30~8:00
ところ 六ノ町公園本部横

※ 各団体より2名以上の出席をお願いします。

ニコニコボックス ¥ 38,000

小林(九)君 夏期交換学生ベレントさん姉弟を歓迎し、併せてホストファミリーをお願いした堀川、渡辺両会員宅に感謝して。又、細井さんの入会を歓迎して。
鈴木君 北海道最北端、稚内、利尻、礼文へ3泊4日の旅を楽しんで来ました。
広岡君 細井さんのご入会を歓迎いたします。
外山(雅)君 去る7月22日(日) 五十嵐川クリーン作戦に当クラブから12名の方々から御協力を賜り大変御苦勞様でした。厚く御礼申し上げます。
野村君 市内7番目の島田店明日オープン、宜しく願い致します。
松谷君 細井さん入会お待ちしてました。
堀川君 会員渡辺勝利さん、娘さん大変御苦勞さまで。今回の交換学生来条に伴う活動に大変活躍していただいております。独身です。よろしく。
五十嵐(総)君 夏期交換学生歓迎して。
渡辺(喜)君 細井さんの入会を歓迎して。本日の卓話の林さんを激励して。
石橋君 細井さんを歓迎して。

古澤君 細井さんの入会を心より歓迎申し上げます。
近藤君 幼稚園、小学校、中学校、高校、大学の先輩である細井さんの入会を歓迎して。
榎本君 7月29日の自衛隊音楽祭には絶大なる御支援を賜り盛大の裡に終わりました。厚く御礼申し上げます。
荻根沢君 7月22日、五十嵐川クリーン作戦、多数の方々の協力を頂きありがとうございました。ご苦勞様でした。
斎藤(弘)君、渡辺(勝)君、小林(英)君、渡辺(喜)君、五十嵐(昭)君、石橋君、伊藤君、松川君 7月28日、小林九満太会長宅にて理事役員会を開催致しました。その際奥様はじめ家族の方から大変なもてなしを頂戴致しました。
林君 新入会員の卓話に感謝します。

卓話 林 光輝 会員

平成2年の6月より三条ロータリークラブに入会させていただきました三条東病院の林光輝でございます。

10数年間大学病院に勤務し、精神科医として患者さんの心の悩みを処理するなかで重要な問題と思われるストレスとそれによって引き起されるさまざまな身体症状即ち心身症についてお話をさせていただきます。

近代医学の発展は専門細分化を促進させた結果臓器対象の医学に走り過ぎてしまい、その臓器を持つ人間そのものをなおざりにしてしまいました。これに対する反省の念が「心と身体は切り離して考えられないもの、として心身症という疾患概念が注目されたわけでございます。

どんなストレスでも大脳皮質に刺激として伝わり、これが大脳辺縁系を通じて視床下部を興奮させ脳下垂体から自動的に多種類のホルモンが分泌されます。このホルモンが自律神経の調節をしているわけでございます。自律神経とは頭から離れて自律して勝手に動いていることから自律神経という名前があります。すなわち頭から動くようにといくら命令をだしても動かない神経系であり、身体の状態により自分勝手に調節をしている神経なのです。この神経は身体全体に分布しており、心臓や胃腸など重要臓器を支配しています。従いまして、ある種のストレスが加わると自分の意志とは無関係に自律神経系が作動してしまい、結果として心身症といった病体に陥るわけでございます。特に冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)の発生にはストレスが関与していることが多いと云われ、更にこの疾患に陥りやすい性格特徴があり、これをタイプAと呼ぶようになりました。このタイプAの性格の特徴は1. 非常に野心的である。2. 競争心が強く、負けず嫌いである。3. 衝動的であ



る。4. 時間に厳しく、常に緊張感にとらわれている。の4つでございますが、もし典型的なタイプAに属すと思われる方は是非注意していただきたいと思います。タイプA人間とはいつもエネルギーで行動への活力に富み、何事につけても競争的で攻撃的である、そしていつも時間に追われているような行動傾向をもち、約束の時間よりも必ず早めにやって来たり、成績を上げたいと猛烈にせかせかと緊張しながら時を過ごします。人間関係においても愚図な人と一緒にいるのを嫌がり、何かを制止されるとカッとなりやすく、反発的態度を露骨にあらわします。こんな性格、行動パターンの持ち主にある日突然心筋梗塞や脳卒中の発作が襲ってくるわけでございます。そのようにならない為にはストレスを上手に自分で処理することを考える必要があります。

まず、ストレスと感じられる事態を受身的、或いは逃避、回避的にだけ処理使用と考えた場合には常に何かに追われ、せきたてられるといった感じだけがつり、体験するのは不快感だけという結果になります。これとは逆にストレスをストレスとして歓迎し、積極的にこなしていこうとする心構えをもつことがまさに健康的な考えであり、事態の解決に伴う疲労はむしろ快感にかわり自己価値を高めていくことにつながります。つまりあらゆる事態に対して積極的に立ち向かう姿勢がストレスを上手に処理する第一歩になるわけです。日常生活では疲労はその日のうちに清算することを心がけ、休養、運動、睡眠、栄養摂取、気分転換を意識的に暮しに組み込み実行していただきたいと思います。

最近健康ブームとでもいうのでしょうか、一般の方々も健康には多大な関心をよせています。WHO（世界保健機構）では健康とは“たんに疾病ではないというだけではなく、身体的にも、心理的にも、社会的にも良好な状態にあること、”と唱っておりますが、現代社会において、はたしてどのくらいの方がこの条件を満たしているのでしょうか。

現代人はともすると身体的な健康に対してだけ関心をもちすぎ、精神的な健康の保持、向上をつい忘れてしまっていることが多いように思われます。

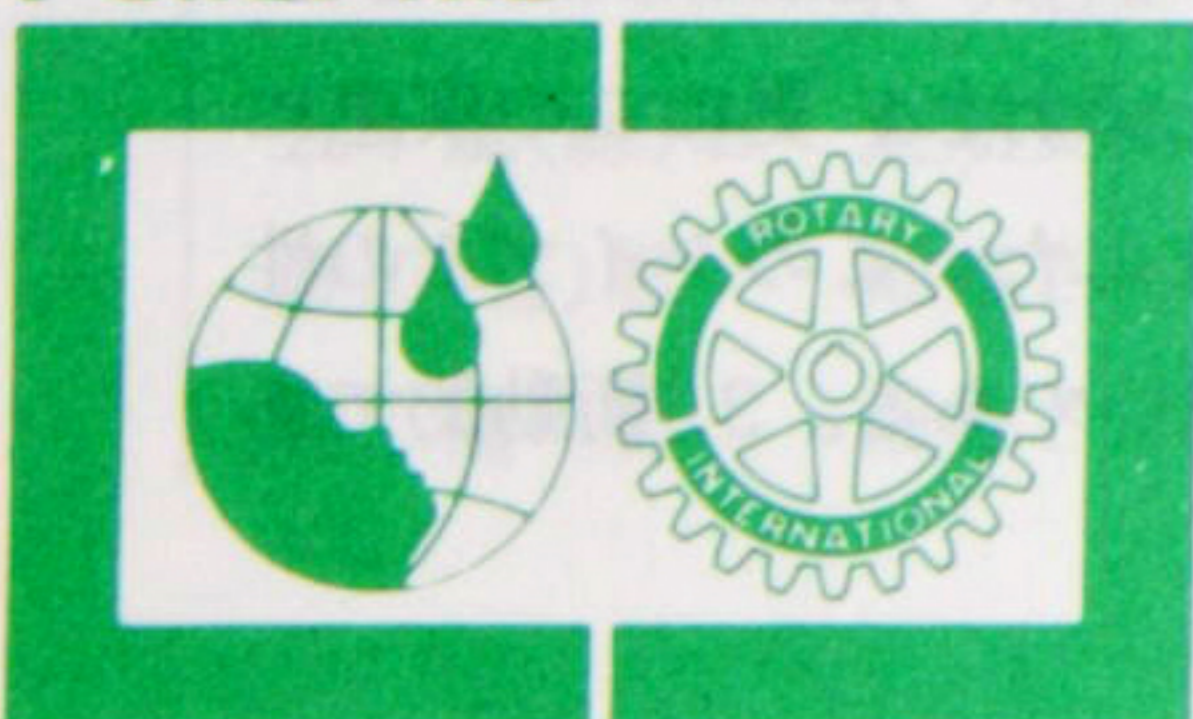
以上、ストレスと心身症の関係を簡単に説明させていただきましたが、何か思い当る節のある方は是非三条東病院にご相談されることをおすすめいたします。

8月8日例会 卓話 金子小澄県知事夫人

8月15日例会 休会

8月22日例会 夫人同伴 形舟懇親例会 PM5:30~

PolioPlus



“開発途上国の新生児を対称に
ワクチン投与資金協力を”