



堺フェニックスロータリークラブ

D2640 Sakai Phoenix Rotary Club

四つのテスト

～言行はこれに照らしてから～

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

地区ガバナー

平原 祥彰

会長

京谷 知明

幹事

尾羽根 伸幸

会報委員長

今野 華

クラブ情報

〒590-0073
大阪府堺市堺区南向陽町2-2-25
ホテル第一堺

TEL:072-227-4990
FAX:072-227-4991

<http://www.sakaiphoenix.com>
rotary@sakaiphoenix.com

例会日：毎週木曜日 18:30～
例会場：ホテル第一堺

第 489 回例会

通巻 485 号

平成19年8月23日

2007～2008年度No. 7

本日の例会

- ◆ソング 奉仕の理想
- ◆『四つのテスト』唱和
- ◆お客様紹介 ◆会長の時間◆出席報告
- ◆委員会報告 ◆幹事報告 ◆SAA 報告
- 卓 話 『ストップ・ザ・会員減少』
上昇に転じよう！

石田得子会員

次週の例会予告(第490回例会)8月30日(木)

例会場変更 **道頓堀** くだおれ PM6:30



卓 話 『道頓堀のこだわり商売』

株式会社 くだおれ

代表取締役 会長 女将 柿木道子 様



「ロータリー世界平和フェロー(奨学生)募集中」

京都のタクシーで広報



2007-08年度国際ロータリーテーマ
ROTARY SHARES

ウィルフリッド J. ウィルキンソン
2007-08年度国際ロータリー会長

例会(第 488 回例会)の記録

……8月9日……

[点 鐘]

[唱 和] ROTARY SHARES

ロータリーは分かちあいの心

会長の時間 会長 京谷知明



お客様のご紹介
ありません

R Iからの連絡
事項です。2009年
R I国際大会の開
催地がソウルから
イギリスのバーミ
ンガムに変更され
ました。詳細は「ロ
ータリーの友」を

ご覧下さい。

さて、ロータリーの会員減少、また会員増強の低迷が問題となっていますが、これはロータリーの活動やロータリーについての認知度がまだまだ低いからなのではないかと思われま。会員増強を促進する為にも、ロータリー広報を強化しようと、日本でも国際ロータリーから47クラブの広報申請が承認され、広報補助金を受けることになりました。そして、その補助金を使った広報キャンペーンが各クラブで始まっています。例えば、第2650地区・京都伏見ロータリークラブでは、「ロータリー世界平和フェロー(奨学生)募集中」(表紙写真参照)のお知らせをつけたタクシーを走らせています。また第2650地区・福井南ロータリークラブでは、人通りの多い地下道エレベーター横のショーウィンドウを借りて、ロータリーの奉仕活動ポスターなどを展示し、地下道を行き来する人々に紹介し、多くの方々にロータリー活動を知って頂くなど、ロータリーにとって、とても意義のある広報活動が、各地で行われています。

私たちも堺市内でのロータリー広報を考え、強化することが、社会的信用度をより高め、ロータリーの一員になりたいという思う方々の動機づけ(会員増強)へと繋がると思っています。この機会に、素晴らしいロータリー広報活動案を一緒に考えましょう。

幹事報告

幹事 尾羽根伸幸



☑ 8月度理事会報告書 配布
☑ ロータリーの友 8月号 配布
☑ 8月16日(木) 定款第5条第一節に基づき休会です。

☑ 例会変更

堺北RC 平成19年8月17日(金) 休会

堺南RC 平成19年8月13日(月) 休会

堺東南RC 平成19年8月16日(木) 休会

平成19年8月23日(木) 同日

18:00~出雲大社 大阪分祀

堺東南オークション

堺西RC 平成19年8月16日(木) 休会

堺北西RC 平成19年8月21日(火) →

8月25日(土) 18:00~

「夢浪漫本舗」

出席報告

SAA

会員総数	22名
本日の出席	13名
(内出席率計算会員)	12名
本日の出席率	60.00%
修正出席率(7/19)	65.00%

メイクアップ

田中会員 7月8日 内川・土居川美化活動

米田会員 7月8日 内川・土居川美化活動

SAA ニコニコ報告

毎日暑い日が続きますが、暑さにも負けず、ロータリー活動がんばりましょう。

(京谷知明会員)

本格的な夏! 皆さん体に気をつけて、頑張ってください。

(尾羽根伸幸会員)

今日の卓話犬伏さんよろしくお願ひします。
(三村文男会員)

例会(先週)理事会欠席お詫び申し上げます。8/1
オープンが薬局があり、職業奉仕していました。
お許し下さい。

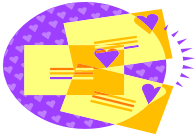
(米田真理子会員)

卓話

『歯科から見たうつ病について』

犬伏幸代 会員

4件 合計 ￥ 20,000
累計 ￥ 263,000



8月18日米山記念館の評議員会に出席してきました。
米山梅吉氏の超我の奉仕の話理事長から聞かせて
いただき感動の連続でした。

奨学生に学資を渡すために自分の手元に最後は病気を
しても医師にかかる費用もなかったそうです。
富士山の麓、ポールハリス氏と米山梅吉翁そして徳川
家達氏が中央に座ってる珍しい写真(1920年)がありま
した。

財団法人 米山梅吉記念館 評議員 米田真理子



今日は、うつ病について少し触れてみたいと思いま
す。最近、横綱朝青龍の事で話題になっていますが、
私の診療所でも心の病気を抱えた患者さまが増えて
いるようです。例えば、現在精神科に通院されて
いて、歯の痛みがある方が何人かお見えになってい
ます。また精神科には患っていないが軽いうつ傾向
にあって、歯の具合が悪いとよけいに落ち込んだり
不眠になったり食欲がなくなる方がいらっしやいま
す。また、噛み合わせも不安定になる場合が多い
様に見うけられます。そして一番難しいのが、歯は
特別悪くないのに痛くて眠れないとか、何も食べら
れないとおっしゃいます。また口腔疾患は特に見ら
れないのに、舌がひりひりするとか、変な味がする
とか、下顎が後ろに沈んでいくようだとかひどい頭
痛がするとか等々精神疾患を疑う症例もよくあり
ます。この方々を精神科に紹介しようとするとき、
なかなか理解が得られません。またうまく紹介でき
ても、指示通りに薬を服用せず途中で勝手にやめて
よけいに悪化してしまう患者さまもおられます。い
ずれにせよ心の病を持った患者さまを歯科で取り
扱う時には、十分に患者さんの言葉も受取りながら
行動や過去の病歴にもよく目を通し、コミュニケー
ションをうまくとり信頼関係を築けるように努力
しています。それでは、うつ病傾向にある時は、脳
内でどのようなになっているのでしょうか・・・脳内
アミンと呼ばれる神経伝達物質・セロトニンやノル
アドレナリンなどがふつうの健康な人に比べて低
下しています。また精神疾患では神経細胞の情報伝
達機構に何らかの変化が起きていると考えられて
います。神経経路の中で特に前頭葉に向かう経路に
障害が起きた時に、うつ病が発症するといわれて



財団法人 米山梅吉記念館

います。その為に抗うつ薬は、脳内アミンを増強する作用を持ったものが用いられ効果を上げています。歯科領域は脳の真下にあり脳神経の三叉神経や顔面神経などとも深い関係にありますので、最近では精神科との連携やリエゾン診療が本当に必要だと痛感していますが、なかなかうまくいかないのが現状です。今日は精神疾患の一つとしてうつ病を取り上げておりますが、少し分類してみますと

- ① 悲しい時やストレスのかかった時のうつ状態で例えば家族を失った時や失恋した時、健康を害した時などにおこります。
- ② 抑うつを伴う適応障害で仕事上のストレスが重なった時や人間関係がうまくいかなくなると落ちこんだときにおこります。
- ③ 軽症うつと呼ばれ、比較的若い人に多く生活上の出来事とは関係なく只だらだらとゆううつな気分が続く状態です。もともと暗い性格で傷つきやすいタイプの人になりやすいといわれています。
- ④ 大うつ病いわゆる一般にうつ病と呼ばれるもので、人生において何の意欲もなくなり、不安やイライラ、焦燥感が起ったり、自殺を考えるようになるものです。そのほか、躁うつ病や季節的うつ病、分娩後うつ病などがあります。ところで日本は今、自殺者が多く自殺大国といわれています。政府は、自殺の原因を考えると、うつ病の早期発見が大切だと考えているようです。私も、歯科医院にうつ傾向の患者様が来られましたら、うつ病の早期発見と適切な処置を行えるように微力ながら努力したいと考えております。

本日のメニュー



投稿

田幡茂美

鈍感力睡眠力

歳を取っても元気な人は、ほとんど他人の話は聞かないようです。悪くいうと、自分勝手ともいえますが、この、あまり他人のことを気にしない、聞かないところが健康の秘訣でもあるといえます。

成功した年配の社長さんには、少なからずこのような傾向がある方がいます。人の話をよく聞くのが、立派な経営をすることの基本であるかのような意見に対しては、かなり逆説的な意見です。

要するに、あまりくよくよせず、他人に嫌なことをいわれてもすぐわすれてしまう。このいい意味での鈍さが、精神の安定と心地よさに繋がりが、体を健康に保つことができ、ひいては会社経営の安定に繋がるという考え方だともいえます。

一方、寝つきも寝起きも良い「睡眠力」を持っている人に対して、寝つきも寝起きも悪い、睡眠力の劣っている人は、人生においてずいぶん損をしていることとなります。その差は容易に計算することはできませんが、時間的な差でいえば、就労年齢の20歳から60歳の40年間で、40×365日×睡眠のロス時間という計算になりますから、人によっては何万時間もの損になります。この何万近い時間を有効に過すか否かは、その人の一生に大きな影響を与えることはいまでもありません。

実際、それぞれの世界で、それなりの仕事をしている人のほとんどは、睡眠力を持っている人であるといわれます。

不眠を治すには、体力を極限まで使いきることといわれます。くよくよ考えてもどうなるものでもない、つまらぬことは考えないことも必要です。眠れないからといって焦らないことも必要です。不眠の人の多くは、「眠れないけど早く眠らなければ」と言う強迫観念に悩まされている方も多くいます。それを断ち切るには「眠るのをやめよう」と、逆の発想をすれば良いともいわれます。