



人類が 私たちの仕事

2001-2002年度
国際ロータリーのテーマ

RI 会長

リチャードD・キング

第2640地区ガバナー

前田 孝道

事務所 海南市日方1294
〒642-0002 海南商工会議所内
 TEL (073)483-0801
 FAX (073)483-2266
 例会日 毎週月曜日 12時30分
 ♣第1例会のみ 18時30分
 於 海南商工会議所 4F
 会長 谷口誠也 幹事 中尾亨平
 SAA 前田洋三
 会報委員会 ◎吉田昌生
 ◎荻野昭裕
 花畑重靖 大川幹二 柳瀬恵司
 横出 廣 山畑弥生 寺下 卓

四つのテスト

- 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

ロータリーが私の友人 ロータリーが私を磨く ロータリーで私を生かす

海南東ロータリークラブ Kainan East Rotary

DISTRICT 2640 CLUB WEEKLY BULLETIN

第1253回 例会 2001年(平成13年)11月19日(月)
 午後12時30分 於 海南商工会議所 4F

1. 開会点鐘 谷口 誠也会長
2. ロータリーソング 「我等の生業」
3. ビジター紹介 和歌山東南RC 片畑 宏造様
4. 出席報告 会員総数 71名 出席者数 53名
 出席率 76,81% 前回修正出席率 84,06%
5. 会長スピーチ 谷口 誠也会長

ビジターの片畑さんご苦労さんでございます。

海南三クラブ合同コンペに多くのご参加ありがとうございました。谷脇君が優勝しました。三位 宇恵君、四位 平野君、五位 小椋君でした。おめでとうございます。団体戦もまたまた海南東クラブが取りました。合同コンペも今回で4回目の開催となり、益々親睦も深まり、楽しくプレー出来た事と思います。次回幹事クラブは海南西クラブが担当することになりました。

来週の例会は築港に新設された海南海草環境衛生施設組合の職場見学例会となっています。多くのご参加をお願いします。

過日の理事会での指名委員会も終わり、年次総会の準備も整いましたのでご報告致します。

ロータリー財団の為替レートが変更されて、1ドル120円の換算となりました。よろしくご協力お願い致します。

本日の会員卓話は吉川君です。よろしくお願い致します。

6. 幹事報告

○メーキャップ

11月15日 秋田南RC 寺下 卓 君

11月16日 高野山RC 橋本 憲紹君

○例会臨時変更のお知らせ

岩出RC 12月20日(木)→12月20日(木)PM7:00~

通常例会場(夜間クリスマス例会)

○休会のお知らせ

岩出RC 12月27日(木)

○レート変更のお知らせ

12月1日より 1 \$ 125円→120円

7. 委員会報告

○職業奉仕委員会

次回例会11月26日(金)海南海草環境衛生施設組合見学
 PM12:30~1:00 食事/PM1:00~2:00 見学会
 駐車場 元昭南ビル入口より入る。処理場に通じる通路。

○親睦委員会 例会後、残って下さい。

○国際奉仕委員会 今年度、国際大会のお知らせ

スペインのバルセロナ予定です。(2002・6/23~26)
 参加検討して下さい。(登録日までは、日数もあるのでよく検討して下さい。)

E-mail : rotary@kankyo.co.jp

URL : http://www.kankyo.co.jp/rotary/kainan-east

8. 会員卓話 吉川 博之君

～心のストレスと心血管病～

何か不安を感じたり、緊張を強いられた場合、動悸を感じることは日常よく経験することである。このように循環器系は情動ストレスに敏感に反応することは昔から知られており、感情の座は心臓にあると思われてきた。喜びで心(臓)が弾み、悲しみで心(臓)が重くなると表現されてきた。その後、心臓は1種のポンプであることが判明し、魂の座であることは否定された。しかし、心臓が情動によって影響されることは認められている。さらに近年に至り、Canonは情動による身体機能障害の機序の論文において、不安、苦悩、恐怖によって交感神経の機能が亢進し、心拍数の増加と小血管の収縮を生じ、血圧が上昇することを明らかにした。このようにストレスと循環器系の関係は密接である。

～本態性高血圧～

パーソナリティ:異なる2タイプ

1. 不安、脅迫、心気等の神経症的傾向を有し、愁訴も多く、職場においては上司とも同僚とも関係が悪く、将来への希望がないタイプ(心身症的)
 2. 自覚症状が少なく、元気で意志が強く行動的であるタイプ(タイプA行動パターンに類似)
- ・心身症的な本態性高血圧
臓器障害の軽い軽症高血圧
 - ・心理的診断:不安状態 ヒステリー状態
脅迫状態 心気状態 抑うつ状態 恐怖状態
 - ・治療 一般心理療法 受容 支持 保証
自律訓練法:重感、温感練習 腹式呼吸
しかばねのポーズ(ヨガの絶対安静の体位)
筋弛緩法 瞑想法 数息法(自分の呼吸を整え、数に注意を集中する) 音楽療法など
ある言葉や句を心の中で繰り返す
雑念を払う工夫 気が散ってもそれにとらわれない あるがままの態度 筋弛緩
無理のない姿勢 静かな環境 抗不安薬
抗うつ薬 β 遮断薬 24時間血圧の測定
dipper(軽症高血圧) non-dipper(臓器障害のある高血圧)

～狭心症、心筋梗塞～

危険因子:喫煙 高脂血症 高血圧 糖尿病
肥満 引き金としての情動ストレス
パーソナリティ:タイプA行動パターン
競争心が強く、野心的、積極的に行動し、落ち着かず短気で、時間に追われるタイプを示す。

このタイプの人、コレステロールや中性脂肪が高く、インスリン分泌が亢進しており、食行動の異常性が推測される。タイプAの人はそうでないタイプBの人に比較して、冠動脈疾患の発現率が7倍も高い。

・治療 ライフスタイルの変容 禁煙

食事の記録 定期的な体重測定

タイプA行動パターン 不安管理トレーニング

1. 筋緊張や喉の渇きというような身体的なストレスに気付くようにする。
2. 自律訓練法(弛緩法、リラクゼーション)
3. 現実の生活のなかで、セルフコントロールと弛緩ができるようにする。

～不整脈～

基礎心疾患のない不整脈で、情動ストレスによって誘発されるもの。

・一般的心理療法 自律訓練法

9. 次回例会ご案内

平成13年12月3日(月)PM6:30～

年次総会

於「初音」

10. 閉会 点鐘

▼▲▲▲▲ ニコニコ・米山・BOX ▲▲▲▲▲

- | | |
|---------------|--|
| 谷脇 良樹君 | 3クラブ合同コンペ優勝しました |
| 前窪 紀文君 | 昨日のゴルフコンペ、お疲れさん |
| 広野 旭 君 | 3クラブ合同コンペで7位になりました |
| 岡田 雅晶君 | 昨日、合同コンペシニアの部で優勝 |
| 塚本 義信君 | 昨日の合同コンペで飛び賞に入りました |
| 深谷 政男君 | 一番難しいブービー賞を取りました |
| 山名 正一君 | 3クラブ合同コンペ団体優勝
個人 谷脇君、優勝おめでとう |
| 宇恵 弘純君 | 裏口で食事してましたら、昨日のゴルフ3位になっていきますのに「ニコニコ」入れないのですかと催促されました |
| 前田 洋三君 | ボージョレヌーボーを楽しむ会へ、多くのご参加ありがとうございました |
| 上中 嗣郎君、林 孝次郎君 | |