



相模原大野ロータリークラブ

- ◆会 長: 布野 一喬 ◆幹 事: 齋藤美希子 ◆副 会 長: 宮崎雄一郎
◆S A A: 笠井 透 ◆会報委員: 宮崎雄一郎 ◆URL: <http://www.s-oono-rc.jp>
◆事 務 局: 〒252-0238 相模原市中央区星が丘 3-5-16 ◆TEL/FAX: 042(755)0901
◆例 会 場: 相模原ゴルフクラブ 〒252-0331 相模原市南区大野台 4-30-1
◆例 会 日: 毎週水曜日 12:30~13:30 ◆E-mail: oono-rc@mx1.alpha-web.ne.jp

2019 年 (令和元年) 11 月 13 日 第 1250 回例会

会長の時間: 布野一喬

先週は仕事の関係でどうしても都合がつかず、当日朝急遽、宮崎先生に泣きを入れ代わって頂く事になりました。以前にもお話ししましたが“人生を掛けた仕事”として治療の DVD を発売します。9 日 (土) に 10 時間の撮影をしましたが、時間が掛ったのはスムーズに行かなかった為で、色々怒られながらの撮影でした。10 日 (日) は神田で治療科の先生向けに、DVD に関するセミナーを行いました。それらの準備等がどうしても終わらず欠席した次第です。今日はそこで話した内容の中から、面白い話をしたいと思います。皆さん日々の生活の中で、ストレスや怒り等、様々なものを感じると思います。その様なものを感じた時、脳の一部にある扁桃体の興奮反応により、身体の中で不可思議な動きが出ると、最近巷で言われています。そのメカニズムを神経科学の本で勉強していますが、点と点が繋がって線になる話をします。扁桃体は条件に応じて、身体の中にある反応が起きます。マウスの実験によると、最初に音を鳴らします。ある時点から、音と同時に床に電流を流します。次に、ランプが点灯すると音が鳴り電流を流すことを繰り返すうちに、条件反射でマウスは竦み反射を起こします。電流が流れなくても音が鳴っただけで反応し、挙句はランプが点灯しただけでも反応するようになります。条件を連想し身体の中で竦み反応が起き、この時に脳の中の扁桃体が活性化します。ストレス情報が入る事によって、中脳灰白質水道と言って神経線維が束になっている部分に刺激を入れ、脊髄の全てに筋肉を緊張させる興奮命令を出します。このストレス反応や恐怖反応は面白くて、竦むの他に、逃走・逃避の様に逃げるパターンと、戦うパターンがあります。何か目の前に起きた事に対して、固まって攻撃されるのか、立ち向かって戦うのか、逃げるのかによって、身体のシステム反応が変わります。どの様な反応をするかは、個々で異なります。通常、嫌な事が目の前にあると、いきなり殴り掛かったり、

直ぐに逃げる人は少数で、多くの人はグッと堪えます。多分、日本人の特性だと思いますが、その時身体には異常な緊張が入ります。人間の皮膚には、触覚・温度覚 (温・冷)・圧覚・痛覚がありますが、痛覚には 2 種類あり、例えば針を刺した時、最初にピリッとした痛みの後にジンジンする感覚が来ます。神経は太さによって線維の名前が異なり、A 線維 B 線維、C 線維があり、A は更に α (運動・筋固有知覚) β (触覚・運動覚) γ (筋紡錘への興奮・触圧覚) δ (温覚・痛覚・触覚・圧覚) の 4 種類に分かれます。最初の痛みを感じるのは A δ で、直径 1~4 μ m、伝導速度は 5~15m/sec です。次に来る痛みは C 線維で、直径 0.2~2 μ m で細いのですが、しつこい痛みがあります。後根 (脊髄に入る神経根) は 10 層位に分かれ、感覚入力 1 と 2 と 5 の部分で、ここの刺激を強くしろという命令も一緒にしてしまいます。竦み反応に加えて、痛覚信号も増長させて脳に送れという情報も出るので、脳の中の中脳灰白質水道にモルヒネ等を注入し続けると、意味不明な慢性頭痛が取れると言われている場所です。ここの興奮を抑えれば、結果的に痛みが無くなります。ストレスや恐怖心に対して、何が大事かと言えば、“笑顔”です。日頃から笑うことを心掛け、好きな事をするだけで、常痛や筋肉の緊張を取り除くことが出来ます。交感神経は血管を収縮させ、副交感神経は血管を拡張させます。私が考えるに毛細血管が重要で、全部繋げると 10 万 km あると言われ、地中一周より長い事になります。毛細血管は 95% を占め、これが収縮してしまうと代謝が出来なくなり、血行の悪化、解糖系に問題を起こします。すると乳酸が出て、アシドーシスと言って酸性に傾き、それがまた、痛みの原因になったりします。その様な意味でも、笑う事やストレスのない環境作りは、健康にとっても絶対に必要です。嫌な場所にいたり、嫌な事が有ったり、緊張状態にいたり、身体は反応してしまいます。難しい話になりましたが、結論から言うと笑っていきましょうと言う事です。

幹事報告: 齋藤美希子

・第 2780 地区 RAC 地区大会の案内

12/1 (日) 13 時 アイクロス湘南 6F

登録料: 2,000 円 登録・送金期限: 11/15 (金)

・会員増強卓話アンケートのお願い

例会変更 ※ビジター受付=クラブ事務局 ※受付無

11/18 (月) 相模原東※

11/19 (火) 相模原南

11/21 (木) 相模原※ 津久井中央

11/22 (金) 津久井 相模原グリーン※

その他来信 ハイライトよねやま 236 号

《理事会報告》

* 次年度理事役員の件・・座間会長・角尾幹事 (承認)

* 「ひばりの夢コンサート」南 RC に移管について

* Xmas 家族例会の件・・親睦委員会に一任

* 12 月プログラム・・クラブ HP でご確認ください

* 「ひばり」来年の会場費・・奉仕会計より (承認)

《会長幹事会報告》

* 意識調査の件(笠井・田所・布野・中丸・齋藤)11/20迄

* 2020 年国際大会申し込みの件: 希望者は早めに

* 11/15 公共イメージ・奉仕プロジェクト合同セミナー: 参加を

* 11/23 IAC 年次大会: ロータリー立席、食事不要は連絡を

* 11/24 米山校友会主催「国際交流会」: 参加者は景品を

* ポリオ根絶チャリティコンサート: 2020 年 4/5 (日)

ポリオ寄付 40\$ でチケット 1 枚

年次・メジャードナー・大口寄付者・PHF は何枚でも

* 青少年交換選考試験: 相模原中 RC 推薦横江さん

(相模原総合高校 1 年) メキシコ派遣、来日学生ホームステイ先の検討を。今年度受けていない RC で

* 第 5 グループ親睦ゴルフ: 参加者不足、後 37 名募集

* 台風義援金の件: 津久井地区・箱根地区で被害あり。

グループ独自で 1RC15 万円を目安。(規模に応じて)

委員会報告

座間勇 会員/青少年交換応募 28 名 (第 5 は 3 名)、合格は 1 グループ 1 名。お子さんのいる方は是非挑戦を。来日中の学生に日本文化の体験をさせて頂きたい。

角尾彰央 会員/15 日の公共・奉仕合同セミナーの参加者が少ない。当クラブは発表者のみ。都合のつく方は参加を。地区・クラブの Facebook にも「いいね」を。

出席報告

会員数	免除者	出席者	欠席者	他 RC メイク	その他 R 活動	本日の出席率
14 名	2 名	10 名	2 名	0 名	3 名	83.33 %

クラブフォーラム

布野会長: グループ義援金の件、ロータリアンも被災。津久井中央は 30 万円寄付。生活復旧は未だ。グループで 100 万円を目標。奉仕会計から 5 万円拠出。(了承) 次年度会長幹事は決定したが、年度末での退会予定者は 6 名、事務局も退職する。「ひばり」をどうするか。

座間会員: 松本会員は残留意思確認。「ひばり」は大野で始めた事であり、少数でも実施可能と考える。次年度の事は次年度で。退会する人が口を出す問題ではない。

齋藤幹事: 昨日の会長幹事会でも栗林 AG から、大野 RC の総意であれば、南 RC は引受可能と言って頂いた。

角尾会員: 私が確認した所、栗林 AG は言っていない。

座間会員: 水掛け論は恥ずかしい。次年度で実施する。ロータリアンであるならば使命感があるので可能。

笠井会員: 残留はするが、実働は難しい。

宮崎会員: ロータリーに対する気持ちはあるが、仕事の都合もあり、脆弱なクラブでは活動も難しい。安定したクラブでロータリー活動を継続したい。残った人数で何が出来るのか不安。引受クラブがあるなら考えるべき。

角尾会員: クラブの歴史を大事にしたい。経験もありやれる自負もある。次年度に委ねて欲しい。残る人の気持ちを踏みにじるようなことはしないで頂きたい。

齋藤幹事: 次年度の役に手を挙げなかったことに対して、やる気がないと言われるのは心外。

布野会長: 会員同士の信頼感が無い事が一番の問題。「ひばり」は対応が後手で、役割を振らなかったのも一因だが、手伝うと言ってくれる人もいなかった。親睦は信頼の上に成り立つもの。批判や陰口ばかりで悲しい。

田所会員: 大野 RC に入会して 26 年、自分なりに心を砕いてクラブを良くしようと努力してきたつもり。「ひばり」はクラブ一丸となり、クラブが成長する切っ掛けになると思っていたが、纏まる事が出来ずに心の糸が切れたと感じた。地区委員長としての責務があり全うする

が、私も今年度で大野 RC を去る。ポリオ撲滅に力を注ぎたいので、ロータリー活動は続ける。12 月パキスタンに行く予定。インドのポリオフィリーに立ち会えなかった

ので、今回は是非立ち会いたいと思っている。ポリオに関わりロータリーの凄さは実感しているが、クラブに居場所が無いと感じる。定款細則を守る事すらできず、再生不可能ではないか。会員間の信頼関係が築けない。