



東京立川ロータリークラブ

2019.3.29 第2833回 例会

# Weekly Report



本日の卓話講師 根本安人様、根本由香様を囲んで

## 【司会進行】

SAA委員会 小松 剛委員

【開会点鐘】 清水淳一会長

【ロータリーソング斉唱】

『それこそロータリー』

【お客様の紹介】 清水淳一会長

【会長挨拶】 清水淳一会長

【感謝状の贈呈】

【退会挨拶】 亀田真理さん

【幹事報告】 平井洋孝幹事

【委員会報告】

環境保全委員会 鈴木孝一委員長

『会員・家族による作品展』のご案内  
村野安成さん

【ニコニコ発表】

親睦委員会 原 俊浩委員

【出席率の発表】

出席委員会 米田典弘委員

3月29日(金)	会 員 数	113名
	出席義務会員	103名
	出席免除会員	10名
	当日出席者	96名
	出席免除会員の当日出席者	2名
	出席率	91.42%
3月15日の出席率		80.37% → 96.26%

【卓話講師紹介】

プログラム委員会 宮澤公栄副委員長

【卓話】 精神科医・医学博士

根本安人様

【閉会点鐘】 清水淳一会長

## 【会長挨拶】 清水淳一会長

今週は久々に毎日ロータリーでした。まず25日の月曜日に第11回多摩中グループ協議会が国立で開催されました。多摩中グループ安部ガバナー補佐、相田グループ幹事が6月14日の例会に、年度末のクラブ訪問に参ります。協議内容は前回と同じ5月12日に開催される地区ロータリーデーと、5月16日に開催される多摩中グループのIM(インターシティミーティング)の再確認でした。こちらは第2839回の例会になります。IM(インターシティミーティング)では、基調講演と各クラブの代表者による会員増強・維持に関する想いの発表と、当日、本年度入会された新入会員の皆様をご紹介いたしますので、是非出席をお願いします。また、2月のガム地区大会において地区大会プログラムにポール・ハリス・ソサエティ会員が掲載されましたが、立川クラブの田中太さんがごぶしクラブと掲載されましたので訂正文、クラブのプラカードの英語表示が複数間違っていたので謝罪文、初日のR. I. 会長代理ご夫妻歓迎晩餐会において、ガバナー・地区幹部・来賓には乾杯用のシャンパンが配られ、私たち他の者は目の前にあった水で乾杯をした経緯について説明文を、地区大会御手洗実行委員長に要求する旨を安部ガバナー補佐に伝えました。翌26日火曜日は国立の焼肉亭「いなみ」での本年度2回目の「三日月会」に、皆様ご参加頂きありがとうございました。親睦委員会にはこの時期、桜の花見が出来る所と無理なお願いをし、いつもながらご苦労をかけ感謝申し上げます。お陰様で「三日月会」の目的である、入会の浅いメンバーとベテランとの交流を図り、ロータリーのいろはを学び親睦を深める事が出来たと思います。27日水曜日は次年度第1回の理事会が開催され、いよいよ60周年が始まった感があります。そして昨日の28日木曜日は立川市社会福祉協議会の「感謝のつどい」に、社会奉仕委員会宇都木健太副委員長と出席してまいりました。その席上で「フードドライブ活動」に対して感謝状をいただきました。



清水淳一会長

## 【お客様の紹介】 清水淳一会長

【卓話講師】根本安人様(精神科医・医学博士)

根本由佳様(平和堂漢方薬局)

## 【感謝状の贈呈】

立川市社会福祉協議会 鈴木祥祐さんより  
社会奉仕委員会 宇都木健太副委員長へ



2018~2019年度 RIテーマ

2018~2019年度  
国際ロータリー会長  
バリー・ラシン



インスピレーションになる

2018~2019年度 クラブテーマ

「一期一会  
ロータリー」

東京立川ロータリークラブ  
会長 清水淳一



司会進行  
小松 剛委員



ニコニコ発表  
原 俊浩委員



出席率の発表  
米田典弘委員



例会時には必ずバッジをつけましょう

## 【退会挨拶】 亀田真理さん

約1年10ヶ月、伝統と格式ある東京立川ロータリークラブに会員として一緒に活動させて頂きました事、本当に有難うございました。店長という立場がこの地で初めてでしたので、地元への愛に溢れて、事業も含めその他の活動も熱心にされている皆様とご一緒出来たという事で、大変勉強になりました。次はホールディングスに戻り、店舗サポートの仕事をしてまいります。唯一の心残りは、次期60周年という節目の年に皆様と活動を共に出来ないという事ですが、後任に藤森という者が参りますので、引き続きお引き立て頂ければ幸いです。本当にお世話になりました、有難うございました。



## 【幹事報告】 平井洋孝幹事

●4月5日(金)例会は、12時からの着席順での食事となります。



## 【委員会報告】 環境保全委員会 鈴木孝一委員長

4月29日昭和記念公園内において緑のフィールドコンサートを開催致します。今年も航空中央音楽隊の演奏をお楽しみ頂き、来場者に堆肥と花の種を配布致します。こちらは例会となっておりますので、本例会後事務局より出欠確認の連絡を致します。また会員家族のお弁当も用意させて頂きますので、併せてご記入しご送付をお願い致します。また当日はジャンパー着用となっておりますので、まだお持ちでない会員の方は事前に事務局にてご購入をお願い致します。



## 『会員・家族による作品展』のご案内 村野安成さん

メールBOXに入れてありますが、本年度の作品展の日程が6月4日～6月9日、アイム1階ギャラリーとなりました。皆様の成果の発表の場、趣味の作品の発表場として設けておりますので、絵画等に拘る事なくPRして頂けたらと思います。まだ2ヶ月ありますので、6月4日に搬入できるよう出品をお願い致します。



## 【ニコニコ発表】 親睦委員会 原 俊浩委員

- 根本安人様 本日はお招き有難うございました。皆様とお会いするのを楽しみに参りました。
- 清水淳一会長 卓話の講師でいらっやいます、精神科医・医学博士 根本安人様、お忙しい中お越し頂きありがとうございます。卓話楽しみにしております。先日の国立での「三日月会」にご参加の皆さん、ありがとうございます。お蔭様で入会が浅いメンバーとベテランの交流が図れ、より一層懇親が深まりました。いつもながら、親睦委員会の皆さんには、ご苦労かけます。お疲れ様でした。お肉美味しかったです。
- 平井洋孝幹事 亀田真理さん赴任先での活躍を祈念致します。根本安人様、卓話楽しみにしておりました。よろしくお願ひ致します。プロ野球が本日より開幕致します。我がライオンズ、連覇目指して頑張りますので応援できる方は宜しくお願い致します。

- 亀田真理さん 伝統と格式のある東京立川ロータリークラブの皆様、大変お世話になりました。四月一日より着任の新店長も、宜しくお願い致します。
- 伊藤平八朗さん・坂村英之さん・大竹茂明さん 株式会社 三越伊勢丹立川店長 執行役員 亀田真理氏の御栄転を祝して。
- 鈴木祥祐さん 亀田さん、名残惜しいがお元気で!!3月26日親睦会では、親睦委員会の皆様には、大変お世話に成りました。
- 尾内昭夫さん 先日の三日月会では、親睦委員会の皆様には、大変お世話になりました。
- 織原寛一郎さん 三日月会ではお世話になりました。
- 荒口 仁さん 先日の三日月会では、親睦委員会の皆様には、大変お世話になりました。楽しかったです。

本日合計 42,000円 本年度累計 2,404,000円

## 【卓話講師の紹介】 プログラム委員会 宮澤公栄副委員長

根本先生は、精神科医でありながら漢方の専門家でもあるという経歴の持ち主であり、また4大病院でのご活躍や、池上彰氏とのトークショーに出演されたり、東京弁護士会でも講演されたり、多方面でご活躍されております。本日は精神医学の観点から、経営者の心の病と、イライラ対処法についてご講演頂きます。



### 卓話「経営者が直面しやすい心の病と、イライラ対処法」 精神科医・医学博士 根本安人様

皆様は精神科医に会われる機会は殆ど無いかと思いますが、「精神保健指定医」となると一人前の精神科医という事になります。良くドラマとかで精神鑑定の場面があるかと思いますが、この資格がないと出来ません。また入院患者の一時的な隔離や拘束もこの資格が必要です。今日は「ストレスと心の病」「イライラのコントロール」、「精神科医は臨床の現場でどうしているのか?」「心と脳のしくみ」、またストレス性疾患の代表である「うつ病」について、そして経営者の方はご高齢でも勤めている方も多いかと思いますが、「認知症」についてのお話しをしていきたいと思ひます。ストレスと心の病についてですが、社員の方が体調を崩されて診断書を持ってこられる方もいるかと思いますが、適応障害やうつ病が多いと思われます。適応障害は、うつ病の軽度の物と考えて頂けたら分かりやすいと思ひます。またうつ病は脳のエネルギーのガス欠とも言われます。最近増えているのは、パニック障害とか強迫性障害といった病気で、パニック障害は、会社に行くために満員のバスや電車に乗った時、心臓がドキドキして行けなくなってしまうというような症状です。次にイライラのコントロールという事で、アンガーマネジメントについて説明致します。アンガーマネジメントという言葉はアメリカではかなりメジャーになっていて、1970年代に犯罪者の怒りの衝動性をどうコントロールするかという事と共に生まれた概念で、2000年代から医者や経営者が怒りの感情のままに判断をすると大きな間違いを犯してしまうので、いかに感情をコントロールするかというスキルとして発達して参ります。実際イライラを起すのは、①ある原因に直面して起るイライラという事で、苦手な方と一緒にいる時や満員電車



に乗ったときに起こる事を、1次的ストレス暴露といい、一旦は我慢したが帰宅した後など時間経過と共に思い出して無性に腹が立つ等を2次的ストレス暴露といいます。1次的ストレス暴露の場合の対処として、その場を離れるのが一番なのですが中々そうもいかないのが、医学的にそのピークである6秒を我慢する事と言われております。ではその6秒を我慢する為に、「スケールテクニック」といって、今までの怒りと比べてみるという事が有効であります。また「カウントバック」といって、数を逆算する等して全く別の事を考えてみるというのも有効です。また「コーピングマントラ」といって、予め決めておいた呪文や子どもの名前等何でも良いので唱えてみるという事も有効です。その他「ストップシンキング」といって、瞬時に頭を真っ白にしてみる事とか、腹式呼吸を試みるのも有効です。続いて2次的ストレス暴露への対応ですが、なるべく簡単に実行しやすい気晴らし行為をするのが良いとされています。これには男女差があり、女性の場合は成人になっても美しさや愛情を降り注ぐ対称を見つけるといった意味では変わらず、またおしゃべりをするという事で対応が出来ます。一方男性は、趣味の分野に力を入れる事やゲーム・スポーツ等他者に勝つ喜びを得られる事をする、また社会的に認められるような事に打ち込むという事で、対応する事が可能だと言われています。そして我々医療の現場では、まず認知療法というのがありまして、面白いとかつまらないとか悲しいとか、いきなり感情が生まれるのではなくその人の性格で物事の受け止め方があり、そのフィルターを通して、感情というのは生まれます。例えば何でも白黒をつけるという考え方の人は、ストレスと蓄えやすいと言われます。肯定的側面の否認をする人、心を読み過ぎる人もそうです。例えば嫁姑でいうと、姑が買って来た物に対して、それは私に何か足りない部分があるから買って来たのだと深読みし過ぎる場合等です。物事の見方を修正する事で、より合理的でイライラし辛くなるのうにする事がこの療法です。続いて行動療法というのは、行動を制する事でイライラを減らそうとする療法で、例えば満員電車が苦手なら、もう少し早く出掛ける様に対処させるとか、特定の方に出る事が苦手といった場合、仲介役を挟んでみる事で不安をセーブするという対処です。どのみち状況が良いにせよ悪いにせよ、感情がコントロール感を持っている事がイライラを減らすのに大事だといわれています。続いて精神科医は臨床の場では、相手の話をいかに聞くのかという事が一番重要です。特に「間」や「うなずき」「あいずち」「共感の言葉」、そして相手の話を上手にまとめてあげる事によって相手との信頼関係を築く事が出来ると言われています。また年代の違いによる考え方の違いや価値観の違いに配慮する事も必要です。現在の若い方は、比較的電話をしない方が多く、メールやLINEで済ませる風潮があり、上の世代は違和感を覚える事も多いですが、そこにも配慮が必要になるのです。また中性的な物の言い方をすることも必要で、昔の方はどうしても命令口調で「～をやれ」「～をやっておけ」という物言いですが、これは現代だとパワハラやモラハラに該当する可能性もありますので、「～はどうかしら?」「～はどう?」という言い方であれば、同じ内容でも柔らかく伝わるという事がありますので、そこを配慮しています。続いて心と脳の仕組みについて、脳科学の側面からお伝えしたいと思います。心とは、脳だけでなく免疫やホルモン(甲状腺・男性・女性)を含めて「心」と呼びます。また脳の仕組みについて理解して頂く為に、自分によく

コンピュータを例えに使います。コンピュータには必ず製造する前に設計図があります。そして本体としてのハードウェアがあり、そこにソフトウェア(ネット・エクセル・ワード等々)を走らせてパフォーマンスが決まるわけで、それに対して人間の脳は、DNAが設計図の部分であり、脳神経細胞がハードの部分、そして教育や環境がソフトの部分となります。ただコンピュータと脳との大きな違いは、コンピュータは電気だけで動いていますが、脳は神経伝達物質を使って化学反応を起しているのが違いで、その部分が人間の感情を生んだりファジーさを生むのに大事だと言われています。人の脳は神経細胞から成り立ち、それが集まって神経回路となり、それが更に集まって脳を形成し、人間の頭の中に納まっているのですが、この神経細胞と神経細胞の接合部(シナプス)では神経伝達物質のキャッチボールがされていて、この事で神経が情報の伝達を行なっているという事です。この神経伝達物質は、代表的なものでセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンがあります。セロトニンは不安に大きく関係していて、うつ病の薬はこのセロトニンが調整されている薬が非常に多く、ノルアドレナリンは意欲・持続する気持ちを持たせるもので、ドーパミンは快楽に関係しています。楽しさを感じるのはこのドーパミンが多く出ているかに左右されるのです。最近ですと栄養療法によって心の健康を保てないかという概念が出てきており、自分の友人がしきりに提案をされています。特にセロトニンに注目すると、これには必須アミノ酸であるトリプトファンが大事で、これは玄米、豆類、牛乳、卵、バナナ等に多く含まれています。このような物を多く摂取する事で、ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニンが増え、最終的に睡眠をよく取る為のメラトニンまで増えると言われています。うつ病とまでは言いませんが、栄養素が足りずに体が不調になるのですが、それは鉄・ビタミンD・タンパク・マグネシウム・亜鉛が関係していると言われます。女性ですと、鉄・たんぱく質欠乏等痩せている女性には多いのですが、この欠如で憂鬱感がでたり、男性の更年期等では亜鉛やマグネシウムの欠如は注意された方が良いと思います。続いてうつ病の症状は「疲れやすい」「眠れない」「憂鬱だ」「喜べない」という事ですが、これは通常でもあり得る事なので、うつ病と判断する為の見分け方として、「罪悪感」「無価値感」があるかを見ます。自分の事を責める気持ちが強くなってしまふ方はうつと判断しますが、その他にも思考停止状態になり、喋りが遅くなってしまふ方もうつの特徴です。うつ病の説明を分かりやすく申し上げると、車がガス欠になる状態を使って説明します。ガソリンは当然走れば消費しエンptyに近づいていきます。それがとても早い、つまり生まれつきガソリンタンクの容量が小さい方がいるのです。また脳に負担が掛かりやすい仕事をしている、つまり急な坂道で1速・2速の高回転で回すという事を続けると、うつになりやすくなってしまいます。その都度休んで、心のガソリンである神経伝達物質を補充していれば良いのですが、溜まるより使用する方が多いとなるとガス欠になってしまいます。ひどくなると自殺する様な状態になる事もあります。またうつ病になりやすい性格の方もいますが、要はガス欠を起しやすいという事です。一見良く聞こえますが、熱中する・熱狂する・凝り性である、勤勉、几帳面・強い正義感を持っている方は執着気質を持っていてうつになりやすいと言われています。逆に社交的な方、良心的な方、誠実な方も過度になると自身の気持ちが磨耗してしまうので、バランスが崩れてうつにな

ると言われています。過度の仕事、生活上の変化(引越し)、仕事上の変化(異動や転職)、女性では出産、子どもの結婚による役割の欠如、また病気によってうつになりやすいという事があります。治療は休養はもちろんですが、その他に薬物療法であったり、精神療法といったものの見方をコントロールする事によってガス欠を防ぐ事、また古典的な療法ですが電気痙攣療法と言って、体に電気の刺激を与える事で効果が出ます。うつ病の方はシナプスが減る事で、セロトニンの発生が減り、それによって情報の伝達量も減ってしまいうつ状態に陥るので、治療によってシナプスを増やし情報伝達量を増やす事で、元気が出て快方に向かうのです。治療初期のアドバイスとしては、「完治には3~6ヶ月は掛かる」「病気であって怠けている訳ではない」という事を必ず伝えます。これをグラフに表すと、一本調子の右肩上がりになるのではなく、ギザギザに回復していく、つまり良くなった後に少し逆戻りして、そこからまた良くなってという事を繰り返しながら、回復していくのです。また思考力が落ちてしまっている、重大な決断である離婚や退職するという事は、回復するまで決断させない事が基本です。続いて認知症について、元々発達していた知能が低下してしまう病気ですが、認知症でなくても正常な老化による物忘れで脳の機能が低下する事もある訳です。その見分け方は記憶については全く忘れるわけではなく咄嗟に出てこないという事に対して、認知症では経験自体を忘れてしまうという事があり、そこで判断がつく事もありますし、単なる物忘れでは社会生活に支障がありませんが、認知症は通常の生活を営む事が困難であります。今回はアルツハイマー型認知症と脳血管型認知症について説明致します。アルツハイマー型は、最近「脳の糖尿病」のような言い方をするので、脳を最後まで生き活きと使っていく事が大事なのですが、一般的には女性に多く早発性(65歳以前に発症)では、話が出来ない、読み書きが出来ないという症状が初期段階から出てきます。それに対して晩発性はゆっくり進行し記憶障害(物忘れ)が中心です。脳が萎縮してしまう事が特徴です。また症状は中核症状といって人格が変化してしまう、話しが出来なくなる、読み書き出来なくなったりする事と、周辺症状といって夜に眠れなくなってしまう、漏らしてしまったり、急に興奮する、また外で徘徊してしまう事もあります。このアルツハイマー型認知症の経

過として、新しい事を覚えられなくなり、数年後の中期では古い記憶も忘れてきて、徘徊してしまったり、物を盗られたという被害妄想になる方もいます。最終的には寝たきりになってしまう方が多いのですが、脳は感情を司る部分は正常なままの事が多いので、話をする方は理屈を押し付けるといより、全てがうまくいっているから任せて欲しいというような感情に訴える話し方をした方が良いという事があります。治療についてはアセチルコリンエステラーゼ阻害薬やNMDA受容体拮抗薬を使用し、脳の神経細胞をいかに守るかという治療をしていきます。このような方に対しては一人で対処する事は難しいので、良い加減という意味でのいい加減で介護に臨まれるのが良いと思います。続いて脳血管性認知症についてですが、これは男性が多く、血管の障害から起こるので、よく脳梗塞や脳出血の後に発症する事が多くあります。原因として、高血圧・高脂血症・糖尿病・心疾患などに起因しているといわれています。人間が死ぬ三大疾病は、がん・脳血管障害・心臓と言われていますが、がんのリスクを早く見つけて、血管をいかに大事に保つかという事が長生きの秘訣ですので、血管を生き活きさせる事に注目していくと長く健康的な生活が出来るという事になります。脳血管性認知症の特徴としては、まだら痴呆といって部分的に認知症になる、つまり計算は出来なくなりますが、日常的な判断は保たれるという事があります。また急に泣き出したり怒り出したりという症状もあります。両認知症の比較ですが、アルツハイマー型は65歳以上の女性に多く、全般的に認知症になるのに対し、脳血管性認知症では40歳以上の男性の方に多く発症のリスクがあるという事、また部分的に痴呆になるという事です。またアルツハイマー型では、失った記憶を補う為に作り話をする傾向が出てきます。それに対して脳血管性は急な感情のブレが生じる事があるのです。以上が大枠の説明ですが、最後に自身の薬局についてPRさせていただきます。目黒線大岡山駅徒歩3分の場所で70年以上漢方を販売しております。漢方はあまりご縁がない方が多いかと思いますが、精神疾患に対して、また女性特有の病気に対して、またがん治療の補助的な役割も果たせる、非常に体に優しい治療が出来ますので、ご相談ある方は東洋医学でも使える物が多くありますので、お気軽にお問い合わせください。本日はご清聴有難うございました。

## 掲示板

## 三日月会のご報告

3月26日(火)国立の「焼肉亭いなみ」にて本年度2回目の三日月会が開催されました！桜木を愛でながら入会が浅いメンバーとベテランが懇親を深める事ができました。



事務局／東京都立川市曙町2-34-6 小杉ビル8階  
【TEL】042-525-4046 【FAX】042-529-2666  
【HP】<http://www.tachikawa-rc.org/>  
【E-mail】[ttrc8082@sepia.ocn.ne.jp](mailto:ttrc8082@sepia.ocn.ne.jp)

例会場／東京都立川市曙町2-40-15 パレスホテル立川  
TEL：042-527-1111  
例会日／金曜日 12：30点鐘  
会長／清水淳一 幹事／平井洋孝 会報担当者／岡崎 淳委員