

**御坊東ロータリークラブ** since 1996.2.14

Club Weekly Britain

例会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F

事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市藪350-28(御坊商工会館3F)

連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

会長 尾崎達哉  
副会長 雑賀鈴夫  
幹事 森本弘之

四つのテスト(Four way Test)  
言動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

☆ 司会進行 SAA 白井 勇 君  
 <ゲスト> 和医大医学部解剖学、上山敬司 様  
 <ビジター>  
 御坊南 RC  
 喜多英隆 様  
 森本 旭 様



御坊3クラブ GSE 団員を  
お世話頂いた皆さん。



第3720地区、韓国 GSE

**Celebration**

**【会員お誕生日】**

森 裕之 君 昭和 36 年 11 月 19 日

**【ご婦人お誕生日】**

松本理子 様

**【ご結婚記念】**

松本政彦 君 ・ 龍田安廣 君  
 小林隆弘 君 ・ 尾崎達哉 君



**会長告知**

会長 尾崎達哉 君

11月最初の例会は休会でした。各地で文化祭等の催し物が執り行われたようです。私達も2010-2011年度地区大会が大阪は堺市ビッグアイで開催されました。

さて、11月はロータリー財団月間です。

既にご承知の事と存知ますが、今一度再確認頂きたいと思えます。我々の寄付には次の3種類があります。



①年次寄付、②恒久基金、③使途指定寄付です。又ロータリー財団のプログラムには次の3つのプログラムがあります。

①教育的プログラム、②人道的プログラム、③ポリオプログラムです。この教育的プログラムの中にはこの間、龍田安廣君にお世話頂いた GSE 交換プログラムがあります。

本日ゲストとしてお出で頂いています、上山敬司様も 90-91 年度の GSE 団員としてスウェーデンに行かれた経緯もあります。又少年時代は当地で過ごされました。

**本日のプログラム**

「ストレスを理解するために」

和歌山県立医科大学医学部 解剖学  
 上山 敬司 様

ストレスというのは本来物理的な歪みで凹むことです。それを起こす原因はプレッシャーです。人間関係、仕事関係もあります。で、環境のストレス、暑いとか寒いとか病気になるとかは非常にストレスです。

活性酸素というのもストレスです。一番強いストレスは死であろうと思います。

もうひとつの意味として、嫌だな～不快だな～、というような感情を引き起こします。

その時、感情とともにドキドキするとか、涙が出るとか汗が出るとかそういうような行動で身体の変化が伴います。つまり、情と動を引き起こす、情動を引き起こすのがストレスです。

ストレスとは、物理的な”ひずみ”、”へこむ”こと スレッサー、ストレスを起こす原因”プレッシャー”

残業、ノルマ、昇進、転勤、失業  
 人間関係(父兄、上司、同僚、部下、親、配偶者、子供)  
 結婚、離婚、お金、暴力、暑さ、寒さ、騒音、病気、古い病原菌、活性酸素、死(最も強いストレス)  
 胃はストレスに弱い



精神的、身体的ストレス  
 アルコール  
 鎮痛剤



ねずみにストレスを与えるとこのように出血します。

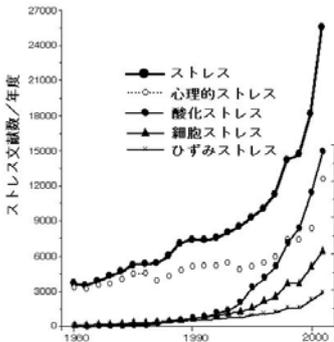
自分の細胞を攻撃する ⇒ 酸化的ストレスといいます。  
これが、癌とか動脈硬化とか色々な老化の原因になっています。

細胞の生きていく仕組みで細胞は環境の変化に自分を改造します。

その為のアイテム⇒DNA。これは親から受け継いだ設計図です。その設計図から必要なところだけマニュアルを作るのですが、そのメッセンジャーをMRNAと呼びます。

DNAとMRNAを遺伝子と言う。このDNAからMRNAができる過程を転写といい、たんぱく質はMRNAから作られる道具、部品に。つまり、設計図から必要なところだけを指示書にして道具を作るこのたんぱく質が実際身体を構築しています。

ストレス研究のトレンド



ストレスがあったとき、細胞がどのように反応するかといいますと、そのために作られるメチショックたんぱく、プロテインというものがあります。これは熱とかのストレスで凹んだ歪んだたんぱくをハンマーで直して元に戻すような働きをします。

人体全体でのストレス応答

- 脳の役割
  1. 状況を知る 感覚器、知覚神経
  2. 経験と照合 大脳、辺縁系
  3. 判断する 闘うか、逃げるか、隠れるか 大脳、辺縁系
  4. 行動する 大脳、小脳、間脳、延髄、脊髄

このために

- 内分泌系

ストレスホルモン(化学物質)が血液中に出て、全身に作用

- 神経系

神経(電話)を通して、ストレスホルモンと同様に作用

生体反応のコントロール

- 運動、リラクゼーション、風呂、音楽、自然、ヨガ、気功 禅、動物、香り(アロマ)、単純作業

- バイオフィードバック
- カウンセリング
- 薬物療法
- 四つの R

Rest(休養)  
Relax(リラックス)  
Rehabilitation(復帰)  
Rhythm(生活のリズム)

\*\* まとめ \*\*

- 生きることはストレスと共存すること
- 学校の試験には必ず答えが用意されているが、人生での問題には答えはない
- 適度のストレスにより抵抗力ができる
- 冷静に見守る、もう一人の自分を

幹事報告

幹事 森本弘之 君

○例会変更

有田南 RC 11月16日(火)→11月14日(日)へ変更

○河内長野東 RC より25年記念紙を頂きました。

○地区大会参加のお礼が届いています。

○阪南ロータリークラブの RI から脱会しました。

○御坊市民文化会館自主事業実行委員会主催事業のチケット販売のお知らせ ⇒ チケット購入は事務局にて

○奄美地方大雨災害義援金は来週の例会にて、1人1000円集金させていただきますのでご協力をお願いします。

○理事会のお知らせ

11/17に理事会を行います。時間は17時30分からです。

○年次総会は12月8日に開催します。

御坊南ロータリークラブ

喜多英隆 君

11月20日(土)に御坊南 RC 主催でIMを開催いたします。テーマ「今を大事に行動し、ロータリーの未来を築こう」クラブリーダーの育成をテーマとします。

貴クラブさんより、15名の登録を頂いております。貴重講演としまして、前三重県知事に1時間半公演テーマは「新時代を築くリーダーシップ」をお話して頂く予定です。

発表は、海南地区、海南クラブ、有田地区は有田2000、御坊地区は御坊クラブの丸山君にお願いしております。

次期IMを主催する御坊東の尾崎君に最後挨拶をして頂かないといけませんので、原稿を考えておいて下さい。当日は至らぬ点もあるかも知れませんが、どうぞ宜しくお願いします。

ニコニコ箱

SAA 白井 勇 君

第1例会は全員ニコニコ!!  
ありがとうございました。

出席報告

出席委員会 栗林久一 君

会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
15名	4名	11名	0	73.3%
10月20日 の修正出席率			86.7%	⇒ 93.3%

今日のうた

♪ 奥飛驒慕情 ♪  
風の噂にひとり来て  
湯の香恋しい奥飛驒路  
水の流れもそのままに  
君はいでゆのネオン花  
ああ…奥飛驒に雨が降る

次回例会のご案内

★11/24 例会は  
家庭集会の発表です。  
各班の発表者の方、  
よろしくお祈りします。