

週 報

国際ロータリー第 2660 地区

令和 7 年 10 月 21 日



よいことのために
手を取り合おう

豊中ロータリークラブ

第 3056 例会
第 2650 号

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2025～26 年度
国際ロータリー会長
フランチェスコ・アレツォ
(イタリア、ラゲーザ RC)

Rotary
Toyonaka



2025.7～2026.6
会 長 松本 悟
副 会 長 矢口正登
幹 事 藤田充男
雑誌・広報・会報委員長
都井正剛

本日（10 月 21 日）のプログラム

「経済批評の見方」

卓 話 担 当：矢 吹 嘉 孝



次回（11 月 11 日）のプログラム

「10 月の帰国の旅」

豊 中 R C 奨 学 生：張 釗

会長の時間

「ノーベル賞」

2025-26 年度 会長 松本 悟

今年のノーベル賞は二人の日本人研究者が受賞されました。大変嬉しく、なぜか誇らしく思っています。

医学生理学賞を受賞された坂口志文先生は、現在、大阪大学免疫学フロンティア研究センターの特任教授で、大阪大学として初のノーベル賞受賞者です。生体内に侵入した細菌などの異物を排除する免疫反応にブレーキとして働く「制御性T細胞」というリンパ球を発見し、その機能を明らかにされました。この制御性T細胞の量的・機能的異常が自己免疫疾患やアレルギーなどの原因となることも証明され、将来的には、自己免疫疾患等への治療にも役立つであろうと思われます。

化学賞を受賞されたのは、京都大学の特別教授、北川進先生です。金属イオンと有機化合物の結合（配位結合）を利用して、ナノメートルサイズの規則的な孔を無数に持つ新しいタイプの多孔性材料、すなわち多孔性配位高分子（Metal-Organic Framework: MOF）を開発しました。1997 年には、これらの材料の細孔にガスを大量に取り込めることを世界で初めて実証し、これをきっかけに、MOF を用いた気体の大量貯蔵に関する研究が盛んに行われ、今後は環境や産業など幅広い分野への応用が期待されています。

どちらの先生も若い時期の発見をもとに、何十年もかけて研究を深め、徐々に認められ評価されて、今回の受賞に結びつきました。そろそろ僕の世代の研究者たちの中から、受賞者が現れるかもしれません。今は報道されているような内容のことしか話ができませんが、もっと身近な研究者が受賞でもすれば、日常のエピソードを話できれば、さぞ楽しいだろうと、ぼんやり思っている次第です。

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

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内
TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例 会 日 時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事 務 局：9 時～15 時（土日祝を除く）

H P ア ド レ ス： <https://toyonaka-rc.jp>

メー ル ア ド レ ス： jtrc2660@sun-inet.or.jp

☆出席報告☆

	第3055回	第3052回
例 会 日	10月7日	8月19日
① 会員数 A	27	27
(内出席免除者)	6	6
② 出席義務者数	21	21
③ 出席義務者出席数	13	12
④ 出席免除者出席数	3	3
⑤ メイクアップ数		3
⑥ 出席義務者欠席数	8	9
出席率 %	66.67%	75.00%

出席率(3055回) ③+④/②+④ 出席率(3052回) ③+④+⑤/②+④

☞ 幹 事 報 告 ☞

- ・国際ロータリー第2660地区より
「2025-26年度【地区資金 前期 中途入会者分】
納入のお願い」が届きました。
「文庫通信のご案内」が届きました。
「【11/19(水)開催】卓話講習会のご案内(地区職業
奉仕委員会)」が届きました。
「ロータリーの友10月号 推奨記事と関連記事のご紹
介」が届きました。
「【RI第2660地区】2025-26年度ガバナー月信10月
号」が届きました。
「2026-27年度 ガバナー公式訪問に関するご案内」が
届きました。
- ・公益財団法人 ロータリー米山記念奨学会より
「【奨学生レポート】受付完了のお知らせ」が届きました。

☞ 掲 示 板 ☞

- ・豊中 RC 夜間移動例会
日 時：2025年10月30日(木) 18:30～
場 所：居酒屋 鵜(トキ) 豊中店
豊中市本町3-14-8
- ・第5回定例理事会
日 時：2025年11月11日(火) 例会終了後
場 所：ホテルアイボリー1F「かやの間」
- ・国際ロータリー第2660地区IM第1組
第3回 会長・幹事会
日 時：2025年11月11日(火) 16:00～
場 所：ザ・リッツカールトン大阪
- ・地区大会
日 時：2025年11月29日(土) 12:00～受付
13:00～17:00 本会議
18:00～晩さん会
場 所：ホテル阪急インターナショナル
※地区大会後に懇親会を計画しております。皆様のご
参加をお願い致します。

10月7日のニコニコ箱報告

- ・誕生日祝いを頂いて 岩本会員
- ・結婚記念日祝いを頂いて 松山、宮田各会員
- ・家内の誕生日祝いを頂いて 村司会員



♡ かぼちゃ ♡

秋田県大曲 RC の佐々木様から坊ちゃんカボチャを
いただきました。



朧(おぼろ)月夜

作曲：岡野貞一

作詞：高野辰之



菜の花畠(ばたけ)に
入り日薄れ
見わたす山の端(は)
霞(かすみ)ふかし
春風そよふく 空を見れば
夕月(ゆうづき)かかりて
におい淡(あわ)し

里わの火影(ほかげ)も
森の色も
田中の小路(こみち)を
たどる人も 蛙(かわず)の
なくねも かねの音も
さながら霞(かす)める
朧(おぼろ)月夜

唱歌担当：古澤伸之



「精神科での治療」

卓話担当：都井正剛

代表的疾患 鬱の治療

代表的ものは執着型うつ、ストレス性うつ、強迫性うつ、双極性うつ、神経症性うつ、統合失調感情障害のうつ、精神病性うつ

軽度から重度までうつ状態にも色々ある

うつ（執着型うつ）の起こり方

責任を背負いすぎる、頑張りすぎる、気を使いすぎる、きっちりしすぎる、仕事をしすぎる、喜ばれすぎる、認められすぎる、言うことを聞きすぎるなどいい事をしすぎると体が付いてこなくなる。

よいということは周りにとって良いという意味があり、まわりのうなずきが自己肯定につながり精神的には当然という一面があるが実は身体的には相当エネルギーを使うことである。簡単にいえば自分のエネルギーを周りに使うから喜ばれ認められるのである。

すなわちいいことをしすぎれば自分のエネルギーがなくなってくたくなる

このように体、心、良い事のストレスが合わさって耐えられる限界を超えた場合うつ状態になる。うつ状態はやる気をなくすのに加えてストレスをおさえる力も弱くなる。

よく出る症状には不眠、不安がある。

難しい問題やあれこれ悩みが多いと頭が痛くなる。腹が立つと手が震え、顔を赤くし胃炎や潰瘍を起こす。むかつく出来事はむかつき・吐き気になる。自信がないと体が揺れる。恐怖・緊張は震えて、顔を青くし頻尿になる。

逆に考えれば自信・余裕があり、落ち着いていればからだは、どしっとゆったりしている。

治療は現在の症状が起こっているメカニズムや理由を説明し理解してもらう。

うつは元気がなくなり、体が萎れる感じになる。体がだるくなり、やる気がなくなる。不眠のうち途中覚醒、早朝覚醒が多く、朝起きるのがしんどくなり、動いているうちに夕方ややましになる。食欲低下や自律神経症状も起こりやすい。不安も起こる。これらの状態は今までの過去の出来事、体験が引き起こしていて本人には起こるべくして起こってきたと捉える。過去は変えられない。したがってまずこの状態を受け入れる。元気がないすなわち元気を出さないことである。意欲が出ないすなわち出さなくてよい。しかし水分・食事などには注意が必要である。

死にたくなる場合は外来ではコントロールできないので入院が必要になる。しかし人は生きている限り変化する。患者さんにはうつは一時期一過性であることを伝え自殺を踏みとどまってもらうアドバイスも重要である。

調子が悪い状態、体の状態を知って体に合わすことが重要である。今までの自分の生き方、考え方、やり方、価値観、義務感、完璧主義などは元気な調子のよい時には当然だが、調子の悪いとき、鬱の時には自分をますます追い込んでいく。しばらくは元気な時と正反対の過ごし方でよい。ぶらぶら、だらだら、ごろごろでもよい。ただしそれもしんどいときには気分転換が大事である。散歩、図書館、喫茶店、テレビ、ビデオ、雑誌、買い物など。ただし直そうとしてはいけない。元気がないので元気をだそうとしてもいけない。元気・意欲は出すものではなく、出てくる工夫が必要である。

精神力・気力で治せるならうつにはならない。少し動けるならまじめな人はすぐに用事、仕事にとりかかろうとするが用事や仕事はできるだけ後回しでよい。用事や仕事をしていなくても次はやりたいことをしていくとよい。ただしやりたいことが仕事という人がいてこの人の価値観が鬱の時には問題になる。世の人は仕事せずにやりたいこととしていいのかという問題意識を持ちやすいがその考え方は元気な時の考え方であり、調子の悪いときはいったん保留する必要がある。同様に寝にくくなって運動すれば眠れる、疲れたら眠れるというのもある程度元気のよいときである。鬱の時には運動しても眠れず、疲れだけが残ることも多い

少し動けるようになったらやりたいこと何をしてもいいが必ず結果をみる。やりすぎるとその時は気分がよくても夜寝にくくなったり、次の日に疲れが残っていたりするとその活動がまだし過ぎ、無理があるということである。一気にやりたいことをするのはなく体への結果を見ながら徐々にやりたいことを増やすのが大事である。そのうち楽しいことまでできるようになったら、相当元気になってきたと判断し、やっと用事や仕事の練習をしてよいことになる

次に体を元気にする抗うつ剤が役に立つ。

体の症状を薬物で和らげる。元気がない、体がだるいなどは抗うつ剤でかなり改善される。その他不眠の場合は眠剤。不安は動悸や息切れ、胸苦しさなど自律神経症状として出現するので自律神経の調整薬。胃腸の調子の悪さには胃腸調整薬。このように薬物は体を調整するのであり治しやすくするものである。体が楽になり、気分もよくなってきたからといって薬を飲んでいる間は本当の意味で治ったとは言えないし薬による見かけ上の改善と考えたほうが良い。しかし薬なしでは体がしんどいことも多いので薬を利用したほうが治しやすいといえる。体がよくなったからといってまだ治ったのではない。一旦体を楽にしてから本当の意味で治していく。

それには症状を起こしてきた色々な理由の調整が必要である。元気な時の信念、考え方、感じ方が強迫的で柔軟性のない場合、自分のやり方にこだわりすぎたり、常に良い状態が基準になり調子の悪い自分を認められなかったり、調子の悪い自分をせめたり、むりに元気にしようとしたり治りにくい人がある。

豊中 RC 秋の親睦ゴルフ

—ポリオ撲滅チャリティーゴルフ—

2025 年 10 月 16 日（木）に兵庫県的美奈木ゴルフ倶楽部に於いて豊中 RC 秋の親睦ゴルフを開催いたしました。このゴルフはポリオ撲滅チャリティーゴルフでもあります。当日は雨が降ることが予想されておりましたが、幸いにも最後まで降られずにプレーすることができ、ポリオ寄付も 100 ドルさせていただくことができました。ご参加頂きました皆様に感謝申し上げます。

豊中 RC 親睦委員長 田畑榮彦
ゴルフ担当 豊島了雄



優勝 豊島会員



二位 矢口会員



三位 田畑会員



お知らせ

豊中 RC 夜間移動例会

2025 年 10 月 30 日（木） 18：30～
居酒屋 「鴛（トキ）」にて移動例会を開催いたします。

詳細は案内をご参照ください。

地区大会後の懇親会

2025 年 11 月 29 日（土） 18：00～
北新地 「しじみ食堂」にて懇親会を開催いたします。詳細は案内をご参照ください。

※両日ともに皆様のご参加をお願い致します。