



[2018年6月7日発行 会報第930号]

今週のプログラム

(2018年6月7日 第930回例会)

20周年記念式典の準備・リハーサル

全員にて

次週のプログラム

(2018年6月9日 第931回例会)

『創立20周年記念式典』

[第929回例会 (2018年5月31日) の記録]

< 会長の時間 >

水本 徹会長

皆さんは、「心」はどこにあるかご存知でしょうか？

色々な事を考え、感じるのは頭ですよ？暑い、寒い、苦い、美味しい、嬉しい、悲しい、好き、嫌いなどを感じるのは指先や目や舌から脳に伝わって感じるのですが、では、よく「心が痛む」と言いますが、頭が痛いのではないですよ。「心」はどこにあるのでしょうか？

「心が痛む」時ジェスチャーで両手で胸の真ん中を押さえますよね。また、啖呵を切る時も「俺の心意気を見てくれ」と言いながらドーンと心臓の上を叩きます。ほぼ日本語になっていますハート (heart) も直訳では心臓の意味です。

では「心」は胸の中なのでしょうか？仏教の世界でも昔からずいぶん議論がなされ「この世の事物・現象は、客体として実存しているのではなく、人間の心の根源である阿頼耶識 (あらやしき) が展開して生じたもの」とする唯識 (ゆいしき) という学問が確立したほどです。

では心はいったいどこにあるのか？科学的には頭脳全体ということになるのですが、心で感じた事を私たちは、ニコリ笑った目や口で表します。思いが同じことが分かり感激してする固い握手、子供が悔しがって踏む地団駄など、私たちは全身に心があるようです。他にも、家族やお客様のことを思っ作られる料理にも心があり、誕生日・クリスマスなどのプレゼントも単に品物を贈ったり、貰ったりしているのではなく、心を贈ったり、貰ったりしているのではないのでしょうか。心と言うのは、特定の場所に留まっているわけでもなく、そこらじゅうにある事になりますので、もし「心はどこにありますか？」と聞かれれば、「心ここにあらず」と冗談っぽく頭を指して答えてみては。

「阿頼耶識」:人の意識の中でもっとも深い部分 意識の中でもっとも大切な物がしまわれている場所

＜お客様＞ 千里RC 上橋 芳雄様

＜出席報告＞ 岸上 和典出席担当

会員数(内出席免除会員 1 名) 20 名  
本日の出席者数(内名誉会員 1 名) 12 名  
(内免除会員 0 名)  
本日の出席率 57.89%  
前々回(5 月 17 日)の修正出席率 100%

＜ロータリーソング＞ 全会員

♪それこそロータリー♪

＜ピアノ演奏＞ 近藤 美里さん

1. The Rainbow Connection
2. Can't Take My Eyes Off Of You
3. Somewhere My Love

＜ファインセッション＞

代理担当高尾会員の楽しい進行により、¥ 15,020 のご協力をいただきました。  
ありがとうございました。

＜幹事報告＞

山本 友亮幹事

1. RI 事務局より 6 月の RI レートは、1 ドル ¥ 110 との連絡がありました。

＜委員会報告＞

1. 20 周年委員会松田委員より、「リハーサルまでに進行表をよく読んでおいてください」とのアピールがありました。

＜卓話＞

「不眠症 insomnia (2)」

小山 富夫

本日は、5 月 10 日の卓話の続きとしまして、私が陥っている不眠症の原因究明のため専門病院で受診した検査項目とその概要についてお話しさせていただきます。

1. 脳 CT 検査：脳断面の X 線画像から脳梗塞や脳出血などの有無を調べる手段として一般によく用いられています。私の場合は脳室に髄液が多く見られる正常圧水頭症の疑いありと診断されましたが、典型的な症状として現れる痴呆症、歩行困難、ガニ股などの発現は全くありませんでした。

2. 脳シンチグラフィ検査：CT 検査を補完する意味で行われた検査です。放射性アイソトープを血管に注入し、脳の血液の流れを画像処理して、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの診断のために行う血流検査です。脳外周部に多少の血流不足が見られるも何らかの処置をしなければならないような状況ではないとのことでした。

3.終夜睡眠時脳波検査：脳波計、筋電計、張力計、血圧計、傾斜計などの各種センサーを頭や顔、足、指、胸などに付け、脳波、血圧、呼吸状態や睡眠時無呼吸症候群、ムズムズ足症候群などを脳波検査室のベッド上で終夜検査します。服用中の睡眠薬を飲み午後10時就寝、朝6時頃終了しました。別室で検査技師が終夜モニタリングしていました。

4.睡眠潜時反復検査：眠らないで病室で待機し、50分おきに5回脳波検査室に移動します。脳波センサーを付けたままベッドに仰臥し、眠るように促されます。1回の検査時間は20分程度で、過眠症の疾患の一つであるナルコレプシー（代表的症状は日中の眠気）の検査とされています。私は5回とも眠りについたらという記憶がありません。

5.前頭葉血流検査：睡眠潜時反復テストの検査待ち時間を利用し、光トポグラフィー検査を受診しました。検査目的はうつ病の鑑別診断補助で、脳活動に伴う相対的な血中ヘモグロビンの濃度変化を計測します。検査時間は10分程度で頭にプローブを付け、パソコンの前に座って「あいうえお」をゆっくり数回繰り返します。その後、言語流暢性刺激課題が出されました。私の場合は「あ」から始まる言葉を思いつくままに言って下さいという課題でした。

このように不眠の原因が脳やその他の臓器の器質的要因に基づくものかどうかいろいろ調べましたが結局、原因の同定には至りませんでした。うつ病でもなく、心的要因の心当たりも無く長期に亘る検査でも不眠症の原因は不明で終わってしまいました。発症して1年になりますが睡眠薬を服用すると問題なく眠ることが可能ですので、今は一生楽しく不眠症とお付き合いすることになっています。

しかし、不眠症の悪影響が全くないわけではありません。例えば、服薬直後の判断力の低下です。2018年2月6日23時50分（現地時間）台湾東部の花蓮市で最大震度7の地震が発生しました。この日花蓮市内のホテルの6階に宿泊していましたが、睡眠薬を服用し眠りについたら直後のことでしたので状況判断が遅く、家内に急がされながらスローな動作で支度、何とか階段で1階へ。気がつけばパスポートも財布もルームキーも持っていませんでした。また、5年前から年に1,2回フルマラソンにチャレンジしていますが、不眠症になってから初めてエントリーした今年3月のマラソンでは完走タイムが大幅に落ちていました。持久力も落ちてしまったという事です。

こんな事がありましても眠られないのは「精神生理性不眠症」であろうと自己診断し、気落ちすることなく気楽に過ごしています。そして何とかして現状から脱却（断薬）しようという努力や前向きな姿勢も取らないようにしています。

<SAA報告>

副SAA 岸上 和典会員

\*スマイルボックス

- 千里RC上橋会員 (多額いただきました)  
黒川会員 20周年記念例会、欠席でごめんなさい。  
水本会長 小山名誉会員、続編楽しみにしています。  
山下会員 コメントなし。

\*ロータリー財団

- 黒川会員 20周年は、いよいよ来週ですね。  
松田会員 まだまだ欠席者出るのかな？  
山下会員 コメントなし。  
高尾会員 小山名誉会員、卓話よろしく。

\*米山記念奨学会

- 山田会員 小山さん、体調いかがですか？  
黒川会員 水本会長、あと一ヶ月ですね。  
高尾会員 コメントなし。  
山下会員 コメントなし。

\*メイプル基金

- 小山名誉会員 同じ話題で2回もすみません。  
山本(友)会員 小山会員ありがとうございます。  
黒川会員 20周年に力になれずに許して下さい。  
松田会員 梅雨入り？  
水島会員 小山名誉会員、卓話よろしくお願いします。  
山下会員 コメントなし。  
高尾会員 コメントなし。

\*ラオス基金

- 黒川会員 ラオスは雨期のようですね。  
山下会員 コメントなし。

<編集後記・追加情報・チョット一言・ライブラリー・etc>

\*全会員の記憶に残る20周年記念式典になりますように。

(文責 水島 洋)