



[2018年5月31日発行 会報第929号]

今週のプログラム

(2018年5月31日 第929回例会)

卓話：「不眠症 insomnia(2)」

小山 富夫名誉会員

担当：水島 洋会員

次週のプログラム

(2018年6月7日 第930回例会)

20周年記念例会の準備・リハーサル等

[第928回例会 (2018年5月24日) の記録]

<会長の時間>

水本 徹会長

昨年、私は5回目の年男でした。ついに熟年の域に入ったかと感じ入っていたのですが、辞書で「熟年」を調べますと、「円熟した年齢。50歳前後の年齢。中老年。実年。」とあり、熟年も過ぎた歳か！とショックを受け、来月にはまた一つ歳をとります。因みに、英語では、**vintage year**と言われ、年代物のジーンズやワインと同じ扱いか？と更にショック！気持はまだまだ若いつもりなのですが。一説によりますと「年をとることは、許せる事が増えることである」とあります。年をとるほどさまざまな失敗や経験を踏んでいるのだから、人の失敗などに寛大になれるはずだし、また経験からくる自信により、自分のやることに頑固になる。つまり「自分に頑固、他人に寛大」が普通の年のとり方だと言われます。そして、そこに若々しさを加える秘訣は、常に心を新鮮にしておくことです。

誕生日は毎年来ますが、00歳の誕生日は誰もが初めての筈です。言い換えれば誕生日は誰もが生まれて初めて00歳になった日と考えれば少しは嬉しくなりませんか？また、鏡を見て自分の老いに驚くことを「オイル・ショック」と言われる方もおられます。老いに落胆するより、いつもウキウキ・ニコニコしていると身体中の筋肉の老化を遅らせ、どんなに色黒で皺がたくさんあっても、ステキな笑顔になる。

来月6月25日61回目の誕生日。会長任期の終了と合わせて、今からとても楽しみに待ちたいと思います。

<お客様> 芝野 昭男 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
（内免除会員 0 名、名誉会員 0 名） 17 名
本日の出席率 89.47%
前々回（5 月 10 日）の修正出席率 90.00%

＜ロータリーソング＞

全会員

♪Sing Everyone Sing♪

＜本日のピアノ曲＞

近藤美里さん

1. 亜麻色の髪の乙女
2. 煙が眼にしみる
3. チャルダッシュ

＜幹事報告＞

山本友亮 幹事

- 1 本日例会終了後、例会場にて 20 周年委員会を開催致します。
会員の皆様はこの場にお残りください。

＜SAA報告＞

岸上和典 副 SAA

*スマイルボックス

水本会員 芝野 昭男様、卓話よろしくお願ひします。

山田会員 野崎会員、卓話楽しみにしています。

西本（明）会員 快晴な 1 日でした。

黒川会員 暑いですね。

山下会員 野崎会員 コメントなし。

*ロータリー財団

黒川会員 野崎 Dr 卓話よろしく

山下会員 コメントなし。

*米山記念奨学会

松田会員 水本丸年度の例会写真を整理中です。事務所の PC に近々入れます。

黒川会員 日大をどう思う

藤田会員 本日は良いお天気でした。

西本会員 山下会員 西本会員 山本（雅）会員 野崎会員 コメントなし

*ラオス基金

黒川会員 ラオスに行こう

山下会員 コメントなし

*メイプル基金

水島会員 野崎会員、卓話よろしくお願ひします。

山本（友）会員 芝野さま、本日はよろしくお願ひ致します。

黒川会員 20 周年ももうすぐ

西本（明）会員 会報やっと出来ました。

松田会員 水本丸もあと 1 か月ちょっと、早いですか？ご苦労様。

藤田会員 野崎会員、芝野様、本日よろしくお願ひします。

山下会員 相原会員 渡邊会員 コメントなし

<卓話>

人生の終焉

芝野 昭男

「人生の終わり」と言う言葉は、中高年の、ある程度年を重ねた方々に使うという理解が一般的です。しかし一寸考えてみると、生まれてすぐに亡くなる子供がおりますし、青少年や壮年期の若い人々でもガンや、その他様々な病で亡くなるケースはよく聞かれます。さらに私たちのほとんど知ることがない「いのち」の芽生えにおきまして、受精卵が妊娠に至らずに流れてしまうという自然流産が50%もありまして、半分は母親の知らない間に「いのち」が失われているということもあります。どんな生き物でも年数が経てば衰えます。老化していけば当然のこと細胞もまた弱っていつてぼつぼつと死んでいきます。再生されていっても、いずれはどんな臓器も組織もしぼんでいきますから、いつまでも再生されるわけではありません。また再生されない臓器や組織の細胞も又同様に衰えていつて、それが一定の限度を超えると「ご臨終です」となります。どうしてそういうふうになるのか、つまりすべての生き物を死なせるものがある、その張本人が一体誰なのか、それは「死の遺伝子」というものでした。これが60兆の一つ一つの細胞に初めから内蔵されているのです。この働きであらゆる生き物はこの地上から消えていくというわけです。でもテレビでみた脳神経が新しく生まれるということには本当にびっくりしました。成長期の子供ではなくて高齢者の脳の中でも見られるということ思い出すが、私が入っている新老人の会で、去年なくなられた日野原重明先生がたびたび申されていた「やったことがないことをやれ」とか「新しいものを作り出す創造」とか「物事に挑戦する」といったような、いつも前向きな言葉でした。年を取っても頭を使えば脳神経は新しく作られる、物事に積極的に取り組むことで脳神経細胞の枝が幹から現れて伸びていき、別の細胞に結びついてネットワークが出来ていく。毎日何もしないでぼうっとしてしていると早く細胞が死にますが、何歳になってもしっかりと見て、聞いて、沢山のひとと話をし、考えて、行動する。そういう毎日を送れば脳は活性化する場所がまだまだあるということです。それと、もう一つ、テレビでわたしがいのちの不思議さを痛感致したのは、「一つ一つの細胞同士が身体全体の細胞の状態をよく知っていて「生きるべきか」「死ぬべきか」の自分の運命を決めている」ことです。腎臓の細胞は膀胱の細胞の状態を知っている、肝臓の細胞は血管の細胞のことが分かっている、心臓の細胞は脳細胞としっかりと繋がっている、60兆個の細胞の情報をお互いに伝え合って、そこで「生き死に」が判断されている。危ない細胞は自分で死んでいく。これは今までに無い知見でして、実に精巧に作られていることに驚嘆しています。この「死の遺伝子」の重要な働きは、子孫を残して古くなった親の「遺伝子の総体」—これをゲノムと言っていますが—を個体ごと無くしてしまうという働きです。これが「人生の終焉」なんですが、これによって人は自然の中に戻されていきます。そしてその両方の親の遺伝子を共有する子供に繋げられて、いわゆる「種の存続」が可能になる訳です。中世のヨーロッパではテーブルの上に髑髏を置いて仕事をしている絵がありますが、そこには「メント・モリ」と書かれています。ラテン語で「死を覚えよ」と言う意味ですが、私たちは「いずれはこうなるんだ」という当然のことを当然のこととして受け入れ、自覚する毎日を送る。日野原先生は105歳で亡くなる前でも「死ぬことは怖い」、しかし「死んでもいのちは続いている」とも書かれています。また「死は自分の思っているよりも早く来る」とも書いておられました。先生の手帳には110歳まで予定が書かれていましたから。いずれにしましても私たちは自分の終焉については、早めに「心の準備」をしておくことが必要ではないかと思っております。

(文責 野崎 元子)