



名古屋大須ロータリークラブ

2009-2010 年度 R.I. 会長
ジョン・ケニー John Kenny
Rotary International President

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-OSU WEEKLY REPORT No.1070

<本年度クラブ会長方針>

やっぱり、大須ロータリークラブだね

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 内藤 明 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号 丸越ビル6F
幹事 柴岡 正将 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1263回例会

雑誌月間

職場例会

フワアレンジメント体験

平成22年4月22日(木)

於 タイガーカフェ

出席計算数 会員 66名

53名中39名出席

出席率73・58%

前々回出席率93・22%

ロータリーソング

「それでこそロータリー」

指揮者 富板玲子先生

ゲスト

元米山記念奨学生

シラルンルアンチャイ・グンティダー

受入青少年交換学生 アンナ・カトゥリ・マチルダ・サハラコルピ

受入青少年交換学生

クリスティーン・ティン

大原敏正さん奥様

京子さん

ニコボックス

川口さんありがとう。

内藤 明・柴岡 正将

堀江 英弥・近藤宏一郎

今日は私の誕生日！沢山のお花でお祝いして下さいませんか？ありがとうございます。

照井 葉

家内もお世話になります。

大原 敏正

大原 敏正



会長挨拶

会長 内藤 明

皆さん今日は。今月の11日、春の家族旅行には沢山の会員、ご家族に参加して頂きありがとうございます。いい一日を過ごせました。皆さんの協力に感謝致します。

今日は大須観音、椋山女学園に続き、第3回目の職場例会です。大澤ガバナの「職業奉仕がロータリーの基盤」と言うスローガンを受け、職業奉仕委員会が頑張りまして例年より一回多く職場例会を計画致しました。渡辺観永委員

長には大変ご無理を申しました。ご苦労様でした。特に今回は会員の川口小折さんの職業を、深く知る事ができ、大変実のある企画と思っております。我々男性はなかなかフワアレンジメントも体験できない事ですので、この機会に勉強してみたいものです。



今日は川口さんには大変お世話になりました。

ありがとうございます。ご指導の程宜しくお願致します。



- 花材名(一部)
- ・アメリカはなみすき
- ・ピンホナム(菊)
- ・パーセリア
- ・イキシャ(黄)



新入会員卓話(4月8日例会)

「健康について」 波多野 敬

健康について

現代医学では、どうして『病氣』になるのかという研究は口進月歩で

すが、『健康とは何か』と訊かれると『病気でないこと』という答えがせいぜいですが、最近では『生活習慣病』にならないように、食事、運動などを含めたライフスタイルの重要性は説きますが、『何のための健康』という健康の目的に対する言及は避け、ただ生活の質(QOL)を保持した長寿を唱導するくらいですね。『生きの価値観』は自分で考えろと、各人を尊重するような、無視するような立場が多いですね。

私も1985年に『波多野内科』として17年間開業医をしていました。が、患者さんに『病氣』に関する情報は、出来るだけ丁寧に説明してきていたが、『健康とは何か』という事を話したことも、尋ねられたことも無かったというのが実感です。

この3月まで、まる7年間を日本福祉大学で医学哲学を講義する際、初めて『健康』について教えるなければならず、自分でも学びの羽目になったというのが実情です。(document online 教える(1)は、はじめ(2)を学)

その際、一番参考になったのがアメリカ系ユタヤ人医療社会学者アーロン・アントノフスキー(1923-1994)の『健康生成論』(salutogenesis)だったので、そのエッセンスだけを今日はお話します。

健康であるための条件

アントノフスキーの『健康について』考える契機となったのは、ナチスの強制収容所経験をして生存した

「ユダヤ人女性の情緒的健康状態の調査をした際、92%の女性達があの様な過酷なストレスを浴びたにも関わらず、情緒的に健康であった」という事実があります。そこで、彼は何故そのような事が可能であったのかという意味を考察しました。

結論的に言えます。1) 宗教的結核は彼を発見しました。2) 彼は『健康と病気の関係』を、1) の一般論とは『健康』と『病気』とは極力異なること、『1) 合法的思考』(dichotomy) ではなく、『病気の原因』をユダヤ人の宗教的疾患(精神病)と区別し、(pathogenesis) 現在盛んな『健康志向の』傾向も1) 合法的な者である点を強調しています。

それに対して『健康=健康破壊』という『健康も病気も連続体』としてみれば、全く別様「病気が健康」を奪い取るようにするのではなく、

ちなみに、今日の医学は、『疾病生成志向』の為に、『原因』を究明し、それに対する『魔法の弾丸』(magic bullet) を見つけようとする方法を選択してきました。

つまりは、セルフの考えとも共通しますが、私達は常に「ストレス」に囲まれて『緊張状態』に置かれています。しかし、そのストレスには必ずしも『疾病生成的』なものという点です。つまり、ストレスによって病気になるか(病理的)、あまり影響しないか(中立的)、健康になるか(健康的)は、その『緊張

処理』(tension management) あるいは stress management) 次第であると見られる。

緊張処理の方法

緊張処理の仕方として、1) のことが重要だ。1) の『抵抗力』に言えます。それは、自分自身の資源『抵抗力資源』(generalized resistance resources, GRRs) である。GRRs は、1) の文化的安全性、社会的支援など『緊張処理』に役立つ要因です。2) のことも多岐にわたりますが、『緊張処理能力』は高くなり、健康を維持しようとします。

次に『自律一貫性』(sense of coherence, SOC) である。これはその人ごとの生活の、物事が持続するのを確信する感覚です。1) の条件によって、『ストレス環境のなか』に積極的に適応しようとするか、つまり『健康生成志向』(salutogenesis) が可能なようになる。

1) の条件を具体的に条件付ければ、『健康促進』というものは、次のようなこの事項を確信することから生み出される「アントノフスキー」に言えます。

健康であるための3条件

1) 把握可能性 (comprehensibility)。すなわち、内的、外的刺激に対して、それが『無秩序』『偶発的』なものではなく、『秩序』『一貫性』『構造化』されている『明

瞭な情報』として、認知、知覚されるかという事。

2) 処理可能性 (manageability)。つまり、ストレス(刺激)に見合った十分な抵抗力資源を自分で自由に使えると感じる程度。

3) 有意義感 (meaningfulness)。つまり、人生に意味があると感じる程度。生きている事について何らかの問題を抱えているという点で、幾分か無い方が良いと感じる『重荷』ではなく、自分のエネルギーをこきよめて克服する価値がある『挑戦』を受け止め、そこに『意味』を見出すこと。最終的努力をする価値があると感じるよう。

健康は何のためか

それにもまして、私達は先ず『何故、健康になりたいのか』という『健康の目的』を定める必要があります。『健康を目的』としている人が多い

現代社会ですが、『健康は、私達が十全な人生を送る手段』であって決して目的ではありません。同様『私達は病気を治すために生きているわけではありません』。人様々な考えで人生を生きていますが、『病気や健康』は条件であって、『人生の目的』ではありません。そう考えると結局、『私達は何のために生きているか』『人ご同様のか』という哲学的な問題に行き着きます。この問題は、自分で考える以外にはありませんが、少なくとも、『健康の条件』を理解すれば、たとえ『病気』にあってもたとえ『老い』でも十分『健康』であることが可能であることが理解することが大切です。

今日は、アントノフスキーの『健康生成論』を中心に『健康について』の話題を提供させていただきます。私共『病気と健康』を扱う医師として、アントノフスキーから多く

のことを学びました。皆様も一度是非『健康について』考えてみてください。きこう『人生』について新たな視点が開けるかも知れません。

参考文献

- アロン・アントノフスキー / 『健康の謎を解く』 ストレス対処と健康保持のメカニズム / 山崎 喜比古・吉井 清子監訳 / 有信堂 2001年
- Aaron Antonovsky: Unraveling the Mystery of Health / How People Manage Stress and Stay Well / From Jossey-Bass Publishers, 1987

5月20日(木)例会の案内

会員卓話

『時代の呼吸』



横内 恭之介

広報委員会

- 吉田 明夫 近藤 明美
- 横内 恭之介 浅井 隆宣

早春の仙鷄尾根から仙ヶ岳
/ヒルウォーキングクラブ

平成22年4月10日(土)
会長 前田 隆久

春の山行例会として、鈴鹿の仙ヶ岳から野登山へ、アナ、クリスティ、二人の留学生と、渡辺ファミリーの3名のお子さんも参加して、総勢 14 名で、にぎやかな尾根歩きを楽しんできました。双耳峰の仙ヶ岳、山頂に古刹野登寺のある野登山、2峰をつなぐ仙鷄尾根と、天気もよく、南鈴鹿を満喫しました。

心身ともに、健康に良いと言われている登山。今年も、後2回位計画していますので、是非一度参加してみてください。

