



2011-2012年度 R.I. テーマ



「薔薇」 写真提供：長田 達明 会員



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

- ◆ 会長 森 國光 ◆ 幹事 三浦 茂
- ◆ 発行 会報委員会 8月担当 加納

第2131回例会 8月2日(火)

- ◆ 点鐘 森 國光 会長
- ◆ 司会 三浦 茂 幹事
- ◆ 国歌斉唱
- ◆ ロータリーソング 「奉仕の理想」
- ◆ 四つのテストの唱和 職業奉仕委員会
- ◆ ゲスト
魚津RC 大城 道雄 様

☺☺ ハッピーバースデー ☺☺



8月6日
吉田君

◆ 会長挨拶

皆さん、こんにちは。
先週は、納涼家族会も楽しく開催されました。皆さんは、いかがでしたか。
年々、会員の減少で寂しくなりますが、楽しければそれで良い。数ではない。親睦委員会の皆様、有り難う御

座いました。

8月の卓話担当が大きく変わります。担当の方には大変御迷惑を掛けますが、特に扇谷先生には、無理をお願いしました。宜しくお願い致します。

8月と言うと何かと行事が多く、夏休み・盆休みと出かける機会が多くなります。どうしても外食が増えることになり、平均の1.4倍の売上があります。どうぞ皆さんも、大いに外出をして、大いに外食をしましょう。

梅雨が早く明けましたが、ここしばらくは涼しい日が続いていますが、暑さはこれからが本番。夏風邪などひかないように気を付けましょう。

◆ 出席報告 (田代委員長)

- ・出席率 会員28名中(出席免除者1名) 17名 62.96%
- ・欠席者 廣濱君、石崎君、久津谷君、鍛冶君、慶野君、牧野君、長田君、大城君、沢泉さん、関君、横谷君の諸君
- ・前々回 (2129回) の修正
メイク・アップ なし

創立1968年 (昭和43年) 5月27日〔第2610地区内創立順位19〕

例 会：火曜日 12:30 於. にかわ信用金庫本店5 F TEL (0765) 24-1155 第3例会 18:30 於. 喜楽 TEL (0765) 22-0715

◆ 幹事報告

☆ 8 月度例会案内

	活 動 内 容	例会場
8 / 9 (火)	卓話担当：石崎君	信金 5 階
8 / 26 (金)	ガバナー公式訪問 魚津 R C 合同例会	ホテル サンルート魚津
8 / 30 (火)	卓話担当：会員増強委員会	信金 5 階

★ 8 月の S A A 補助

鍛治君・宮崎君の諸君です。よろしくお願ひします。

◆ ニコニコボックス

- ・魚津 R C 大城道雄様：久しぶりにメイク・アップをさせてもらいました。今日は、お世話になります。
- ・会長・幹事：納涼家族会も楽しく、終了しました。ありがとうございました。

今週までの合計額 148,000円

◆ 卓 話 「メンタルヘルス：うつ病」



扇 谷 一 郎 君

皆さんこんにちは。本日は突然の指名により、あまり検討しないままに、以前に某パソコン会社で講演した産業医活動の一環として“産業メンタルヘルス：うつ病”について話した内容を一部変更して述べさせてもらい、私の卓話に換えさせていただきます。なお私が産業医の資格を採ったころは、専ら職場環境が問題になっていました。その後過重労働が問題になり、最近の話題は“メンタルヘルス”です。

本日は困った時の神頼み、魚津市医師会に連絡を取り、メンタルヘルスの参考資料も持参、合わせて時間が余ったらと“眠れてますか？～うつ病の早期発見と自殺予防”ビデオ。本日の卓話を産業医活動の一環として県に報告すれば予算も削減されずに済む？

さて、ご存知のように産業医は常時50名以上の労働者を有する企業が近くの開業医に委託することが多いようです。1000人以上の企業では専属産業医が1名必要ですし、2000人以上では2名必要です。この専属産業医になると、多くの場合精神科領域の心の健康対策にも取り組んでいます。

しかし我々開業医にとって、メンタルヘルスの知識は学生時代のものしか無く、一昨年8月の医師会が主催す

る富山大学医学部精神科角田準教授講演の産業医研修会“メンタルヘルス対策～うつ病・自殺対策におけるプライマリーケアの重要性と診断・治療の難しさ”の講習をもとに今回も発表。

①自殺者が1998年を境に急激に増加（23,000人から32,000人）、その要因はリストラ自殺、倒産自殺？

②自殺者は男が女の2.5倍であること。

③40歳以上、特に50歳以上の中高年男性の自殺が増加。

④先進国ではイギリス・イタリアの3倍、アメリカ・カナダの2倍であること。

⑤世界ではソ連・北欧の寒い国の次で第9位（24人/10万人）の自殺率であること。

⑥日本人に自殺が多い理由は、1. 勤勉・真面目でうつ病になり易い（karoushi＝万国共通語）2. 死を美化（切腹、特攻隊）3. 気候・日照時間（＜冬季うつ病）。

⑦精神障害による労災補償状況は、平成19年度申請952名で認定268名（16年度の2倍）。そのうち自殺によるもの81名（15年度の2倍）。

⑧うつ病の症状には1. 抑うつ気分（憂鬱）2. 意欲低下・易疲労感 3. 趣味・関心の低下 4. 睡眠障害 5. 食欲低下 6. 集中力低下 7. 自責感・無価値感 8. 性欲低下 9. 身体的愁訴（頭痛、腹痛…）10. 希死念慮（死にたくなる）などがあり、それらが2週間以上続くこと。

⑨うつ病の9割は医療機関を受診しない。そして日本のうつ病の診断率は、9割が精神科以外でということもあり、診断率が25%と諸外国に比べ圧倒的に低い。

⑩自殺既遂者の9割は1回の自殺企図で死亡しているが、その際の専門医受診率は3.8%でしかない。

⑪心筋梗塞のうつ病合併者は5.7倍の死亡リスクあり、糖尿病でも2.3倍の高リスクである。そして症状の重症度に関わらず身体疾患にうつ病が合併すると自殺に至るリスクが高くなる。

話を元に戻します。先ずメンタルヘルスについて考えてみます。直訳すれば“心の健康管理”。身体の健康管理については多くの産業医は専門ですが、心の健康管理については、私を含め疎遠になっています。この機会に慌てて勉強しました。また先日精神科の先生と話す機会があり、その先生が申すには、『以前は疾患が多岐に亘ったが、最近の外來患者はほとんどうつ病の患者だよ』とっていました。そこで本日はうつ病（気分障害）を中心に話させていただきます。そして出来れば②不安障害、③心身症、④依存症といった疾患についても話できればと思っています。

バブル崩壊後自殺者は急増し、今や3万人以上、未遂者はその10倍といわれ、特に15～64歳の生産年齢の5歳毎の死因の1～2位を占めており、早急に自殺関連うつ対策戦略研究が為されました。実際最近5年間を見ても精神障害を伴う過労自殺の労災補償の請求件数（212→

524件)、認定件数(36→130件)も増加の一途です。先日の判定でも、“残業時間を過少申告した本人に過失なし、企業に全責任あり”で1億7千万円の賠償金が出ていました。

ここで確認してもらいたいのは“うつ病は治る病気”ということです。ただし時間が必要です。

うつ病は、いい人、真面目な人に多くみられます。2週間以上憂鬱・悲しい・寂しいといった抑うつ気分が続く人、検査所見に異常の無い食欲不振・体重減少・頭痛・肩こり・不眠を訴える人、朝は駄目だが夜は普通が繰り返される人が対象になります。

15人に1人はうつを経験します。最近良い薬が沢山販売され、専門医を受診し難かったら先ず産業医に相談下さい。治りにけに自殺が多いといわれます。そういう意味でも早めの相談を心掛けてください。

最後に富山県内事業所における心の健康づくりの取組状況準備中も含め50人未満で10%、50~99人で20%、100~299人で30%、300人以上で60%と言われます。産業医としても更に働きかけが必要と感じています。

第2132回例会 8月9日(火)

◆点鐘 森 國光 会長

◆司会 三浦 茂 幹事

◆ロータリーソング 「我等の生業」

◆ゲスト

にいかわ信用金庫本店営業部 部長 八木 正則 様
魚津RC会長 寺崎明博 様

🎵 ハッピーバースデー 🎵



8月9日
森 君

◆会長挨拶

皆さん、こんにちは。

先日幹事三浦君と、石崎巖君のお見舞いに行ってきた。大変元気で、今日の卓話担当の予定を、「おら、やろか」と言わんばかりでしたが、余り無理をしないで早く元気になって貰いたいものです。丁度、鍛治さんも減量の為の入院と言うことでしたが、元気そうでした。

本日の卓話担当石崎君の所を、今週も扇谷先生にお願いということも出来ず、急遽、信用金庫さんをお願い致した所、快く受けて頂きました。このあと、たつぷりと時間を取りましたので宜しく願いいたします。

来週はお盆休みの為休会で、次回の例会は26日のガバナー

訪問の日、魚津RCとの合同夜間例会になります。お間違いないようお願い致します。

それでは、楽しいお盆休みになりますように。

◆出席報告(柴垣委員)

- ・出席率 会員28名中(出席免除者1名) 17名 62.96%
- ・欠席者 島山君、廣濱君、石崎君、清河君、森本君、大城君、沢泉さん、関君、田代君、吉田君の諸君
- ・前々回(2130回)の修正
メイク・アップ なし

◆幹事報告

☆8月度例会案内

	活 動 内 容	例会場
8/26(金)	ガバナー公式訪問 魚津RC合同例会	ホテル サンルート魚津
8/30(火)	卓話担当：会員増強委員会	信金5階

★8月のSAA補助

鍛治君・宮崎君の諸君です。よろしくお祈りします。

◆ニコニコボックス

- ・魚津RC会長 寺崎明博様：志
- ・加納綾子さん：思いがけもせず歌壇に取り入れていただきまして有難うございました。

今週までの合計額 157,000円

◆卓話「足元をみつめて」



にいかわ信用金庫本店
営業部 部長
八木 正則 様

こんにちは。新川信用金庫本店営業部の八木です。

先週森さんから話をしてくれと連絡がありまして、内容はなんでもいと言われながらも、このような仕事ですので、景気の話や金融の話と題も指定されそうでしたから、なんでもいいですねと念を押して、せっかく声をかけて頂き、これも何かの縁と出席しますとお答えしました。

本日話の題は何と聞かれましたので、「足元をみつめて」と、きっと日頃から好きな言葉の照顧脚下を思い出さず言ってしまったと思います。

照顧脚下…日々の暮らしの足下をこそ照らし顧みるべきだと戒めのことば。禅寺の玄関に書いてあると思います。

今、色々な情報が飛び回り、テレビを見ていると、自分の好き嫌いに関係なく情報が入ってきます。今年は東日本大震災や、新潟、福島で豪雨があり、大変な被害があったことが、日々ニュースとして入ってきますが、自分のところではないので、よかったですと安心しています。改めて富山県は災害がない、いい地域だと思います。

この照顧脚下と情報について今回考えてみたのですが、私、出身が朝日町泊で、毎日45分をかけ通勤しています。本店営業部は男14、女9合計23名です。うち魚津出身は3名です。以前職場ではよく「あのひとあの人は兄弟であったり、親戚、どこから嫁にきたとか」いろいろな人間関係の話があったのですが、今は個人情報の関係から話が出ません。また、個人情報は機械に入力しますが、人間関係まで入力しませんので、記憶にも頭にも入らないようになっています。効率よくなったのでしょうか。

この時期、お祭りや夏休みで人が動いています。先日も魚津まつりで沢山の人が、たてもん、花火、街流しを楽しまれたことと思います。お祭りは地元の人だけでなく、県外、市外からもお客様がこられ、道を聞かれたりお祭りの内容を聞かれたりするのですが、上手に説明できない場合がよくあります。地元の人ならきっと良く出来たのにと思いましたが、実は自分がしっかり勉強していないことを反省します。沢山の情報はいつでもインターネットから取れるからと安易に考えて覚えようとしません。この感覚が、どこにでも表れています。

改めて魚津を市外の人間から見ると、まず魚はおいしい、果物はおいしい、またスポーツの設備も野球場、体育館があり、地元でもさかんに大会が行なわれている。先日も何かスポーツの合宿があり、宿泊施設があるので父兄の方も沢山泊まれるのでいいと聞きました。

果物について、私お客様から教えてもらいましたが、魚津は土壌がよく温度差があり、りんごなどは長野、青森とは違い食感、甘みが全然違うと聞き、本当にそうだと思います。

もう一点、魚津のりんごは直売しかないので、スーパーでは売られていない。だから、生産者がしっかり勉強して品質にこだわっていると聞きました。

日頃、食料品はスーパーやSCと違っていたらこんな特徴があったことを教えてもらいました。でも残念なことに、うちの若い職員はりんごに限らず、なし、ぶどう、桃についても自信をもって説明できませんでした。

ちょっと話は変わりますが、みなさんはJRの「おでかけパス」をご存知ですか。土、日、祝日、JRの切符が富山、石川、福井で一日乗り放題で2,000円の切符です。たまに利用するのですが、その時頂いた本に魚津の紹介があります。

ただ、この一冊の本に魚津のことが書いてあるのは、わずか一部分だけでした。北陸は金沢が中心になっています。先日図書館に行ってもそうでした。「金沢、能登、北陸」の題の本が多いのですが、北陸は福井でした。

今回私の話は情報と受信と発信で、いかに正しく、また沢山出来るためにも地元とのコミュニケーションや勉強が必要と感じまして、また皆さんに教えて頂ければうれしいと思いました。

