

# Rotary Club of Satte Chuo



2013-2014年度RIテーマ  
ロータリーを實踐し みんなに豊かな人生を  
”Engage Rotary, Change Lives”

会長 芝田 佳三 事務所; 埼玉県幸手市南2-6-20 G-Five内  
幹事 井上 亮 〒340-0156 TEL&FAX 0480-44-0056  
例会日; 毎週火曜日 19:30~20:30 例会場; G-Five2階会議室

国際ロータリー会長  
ロン D. パートン氏

第2770地区 ガバナー  
渡邊 和良氏(浦和北RC)

2014年 1月14日 火曜日  
第718回例会 No.25

[開会]

[開会点鐘]

[ロータリーソング斉唱] 我らの生業  
[四つのテスト唱和] 昆 裕司SAA

[会長挨拶] 芝田 佳三会長

1月12日熱海に出かけました。  
海岸通りの旅館・ホテルは、老人用  
マンションになっています。私達、  
団塊世代の介護はどうなっている  
のか不安がいっぱいです。元気な  
時に介護を受ける場所を決めてお  
く必要があります。



[幹事報告] 井上 亮幹事

2014-2015 年度 RI テーマが発表  
されました。

“Light up Rotary”  
(ロータリーに輝きを)

石橋会長エレクトから、PETS  
終了後、詳しい話があると思います。



[委員会報告]

第 2770 地区米山記念奨学会  
増進委員 池田岩夫会員

皆様、こんばんは。またまた、寄付  
のお願いで申し訳ございませんが、  
お一人もう5千円ほど、追加の寄付  
をいただければ有難いです。  
よろしく願い致します。



[本日の例会]

[卓 話] 芝田佳三会長

テーマ「うつ病について」  
職場のメンタルヘルスケア  
★うつ病の原因はストレス



STRESS 学説(セリエ博士)

最初の S・・・人生の spice

ストレスはスパイスと同じで適度に必要。過剰・過小の  
時が問題。

次の S・・・self-check(自己チェック)

体や心が出すサインを知り、過剰ストレスに気づくこ  
と。

最後の S・・・stress-control が大切。

休養・趣味・スポーツ・おしゃれなどでコントロールする  
こと。

ケーススタディ

真面目な性格の A さん(35 歳・男性・独身)、熱心な仕  
事ぶりが認められ、新しい生産部の責任者に昇進。部下  
に指示を出したり、部位化の要望を上司に伝えることが  
上手いかず、又仕事を部下に任せ切れずサービス残  
業が続く。3ヶ月を過ぎた頃より、耳鳴りで不眠になり起  
床時のめまい・吐気で欠勤するようになる。精神神経科  
受診にてうつ病と診断される。

●うつ状態(仰うつ)とその特徴

1. 気分が落ち込む、憂うつだ。
2. 心身ともに疲れを感じる。
3. 悲しみから抜け出せない。
4. 志向がまとまらない、集中できない、判断できない。
5. イライラする、落ち着いていられない。
6. 自分がみじめに感じる、劣等感にとらわれる。
7. 頭が重い、体がだるい。
8. 目覚めが悪い、朝起きられない。
9. 寝つきが悪い、眠れない。
10. 本や新聞が読めない、読んでも理解できない。
11. 人と会いたくない、家に引きこもる、動くのがおっく  
う。
12. さびしい、不安を感じる、疎外感を感じる、違和感を  
感じる。
13. 食欲がない、食べ物がおいしく感じない。

14.つらい、絶望感を感じる、死にたいと思う。

### ●うつ状態(仰うつ)の原因

- 1.大切な人との死別や別離(「対象喪失」といいます。ペットも同様です)
- 2.人間関係の悩み。
- 3.転職、転勤、昇進、人事異動、定年退職、リストラ、会社の倒産。
- 4.学業や仕事の失敗、挫折。
- 5.失恋、離婚、子供の独立。
- 6.病気、過労、事故、更年期障害、妊娠、出産。
- 7.引っ越し、新築。
- 8.急激な生活環境の変化。
- 9.惨事に巻き込まれる。犯罪の被害者となってしまう。
- 10.生育歴、生活史からくる内面的ストレス。
- 11.脳の障害や異常。内分泌器官の異常。
- 12.パーキンソン病、C型肝炎、膠原病などの治療薬の副作用。

### 精神的・肉体的ストレス

#### ●抗ストレス性のホルモン

(アドレナリン、ノルアドレナリン、副腎皮質ホルモン)

#### ●合理的な思考

(つらい事実を少しずつ受け入れたり、]現在の状況を正確に分析する考え)

#### ●問題解決行動

#### ●非合理的な思考

忙しくても仕事を頼まれたら断ってはいけない。

断ったら相手に失礼だ。

次の仕事がこなくなる。

絶対にできないと思える仕事こそやりがいがある。

体調が悪いのに、周りの人に迷惑がかかるから絶対休まない。

### うつ病の起きるメカニズム

脳神経細胞から放出された神経伝達物質(セロトニンやノルアドレナリン)が次の神経細胞に取り込まれ、情報が伝わる。神経細胞間の神経伝達物質が減少するため情報が上手く伝わらない。

#### ○三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬

セロトニンとノルアドレナリンの再取り込みを阻害。

・SSRI セロトニンの再取り込みを選択的に阻害。

・SSRI セロトニンとノルアドレナリンの再取り込みを選択的に阻害。

#### ○独断で薬を止めない。

効果発現に2~4週間かかる。

#### ○家庭でのサポート

いつも通り接する。

励まさない。

家の仕事の分担をする。

#### ○職場でのサポート

休養させる。

リハビリテーション出勤

そばで見守る。

#### ○予防

職務や対人関係の配慮が必要。

風通しの良い職場。



### [出席報告]

	会員数	出席者数	MU	出席者数計	%
本日	25	13	4	17	68.00%
前回修正	25	12	3	15	60.00%
前々回修正	25	16	2	18	72.00%

### [スマイルボックス報告]

#### ●鎌田清久会員

誕生祝を有り難うございました。

本日の合計	¥3,000
本年の合計	¥247,500

### [閉会点鐘]

例会の出席はロータリアンに課せられた最低の責任です。

欠席の連絡は例会当日お昼12時までにお問い合わせ致します。

クラブ事務所 Tel & Fax 0480-44-0056

広報委員会

鎌田 清久 金子 卓司

自己診断チェックシート(SRQ-D)

東邦大式

SRQ-D (Self-Rating Questionnaire For Depression)は、軽症うつ病発見の手がかりの一つとして行う簡易テストで、表にある18項目の該当欄に○印を記入する。

得点計算は

「いいえ」が0点、「ときどき」が1点、「しばしば」が2点、「つねに」が3点とする。

ただし、質問 2、4、6、8、10、12に関しては加点しない。

質 問	いいえ 0点	は い		
		ときどき 1点	しばしば 2点	つねに 3点
1 体がだるく疲れやすいですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 騒音が気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 音楽を聞いて楽しいですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 朝のうち特に無気力ですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 議論に熱中できますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 頭痛持ちですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 事故やけがをしやすいですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 食事がすすまず味がないですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 テレビをみて楽しいですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 自分の人生がつまらなく感じますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 以前にも現在と似た症状がありましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

判定法      10点以下:ほとんど問題なし  
                  10~15点:境界  
                  16点以上:軽症うつ病