

第 790 回 例 会

30年12月21日

本日のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 小山田 光正 会員
「マジックのタネ教えます」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 5階「カーテールーム」
- ・年次総会 13:30～ 「例会場にて」

次回(1月11日)のプログラム

- ・年頭挨拶会
時間 18時30分～
場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」
- ◎ 12/28は年末休会・1/4は年始休会 です
- ◎ 12/26(水)～ 1/6(日)まで事務局はお休みです

1月の例会予定

- ◎4日 休会(年始)
- ◎11日 年頭挨拶会(夜例会)
- ◎18日 卓話 地区職業奉仕委員長
- ◎25日 卓話 佐田会員

先週(12月14日)の例会報告

■会長の時間

【ふたご座流星群】

本日、12月14日の夜は、ふたご座流星群が見られます。ふたご座流星群は、1月のしぶんぎ座(四分儀座)流星群、8月のペルセウス座流星群とともに多くの流星が出現する三大流星群の一つです。ふたご座はオリオン座の近くにあり、流星はこのふたご座から放射状に流れるように見えるということです。ふたご座流星群は、小惑星ファエトン之母天体としている。ファエトンは太陽の周囲を楕円軌道を描いて公転しており、しかも地球の軌道と交差する軌道を巡っています。そのため、このファエトンがかつて放出したチリが地球の軌道と交差する軌道に差し掛かった際に流星群となっているそうです。

流れ星を見つけるには、できるだけ広く空を見渡せる場所で、街灯などが目に入らない暗い場所を選び、一点に集中せずに夜空全体を見渡しなが、目がなれるまでに15分ほど見続けるのが良いとのことですので、寒さ対策を十分にしてお楽しみください。

流星群を見つけて来年も良い年となりますよう、願いをしたいものです。

【来客紹介】 3名

【出席報告】

30年12月14日(第789回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
34名	0名	25名	9名	73.53%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕 1)ロータリーの友(12月号)

〔メール送信〕 1)ガバナー月信(12月号)

2)クリスマス(写真データのご提出のお願い)

3)年頭挨拶会のご案内

4)ロータリーの友12月号 推奨記事と関連記事のご紹介

〔回覧資料〕 1)ロータリーXmas 両施設からのお礼状

2)海の子学園 子供からのお礼メッセージ

ニコニコ箱(12月14日)

福島 三雄 =今年もあと2回となりました。今日は菊さんの卓話、楽しみにしています。

花谷 尚嗣 =今年最後の例会参加です。皆さんお世話になりました。来年もよろしくお祈いします。

松山 三雄 =西岡さん、西田さん、入会おめでとうございます。菊さん、卓話楽しみです。

森本 良嗣 =皆様、お寒い処 ご出席ご苦労様です。

笹倉 光雄 =西岡・西田新入会員、これから宜しくお願いします。卓話の菊さん、楽しみにしています。

高野 幸雄 =忘年会続きで酒が抜けません。菊さん、卓話楽しみにしています。

辻田 知史 =12/5(水)父の四十九日が明けました。ちょっとほっとしました。忌明けでほっとして気が緩んでお酒も食も進み、とうとう体重が大台に乗ってしまいました。この休みの間に少し体をひきしめようと思います。来年のために・・・。

皆さん今後ともよろしくお願い致します。菊さん、卓話楽しみにしています。

和氣 勝海 =ロータリーXmasお疲れさまでした。菊さん、卓話しっかり学ばせて頂きます。

【SAA報告】

ニコニコ箱	本日計 8020円	今年度合計 4454895円
-------	-----------	----------------

「騙される脳とプラセボ効果」 菊 泰仁 会員

◆ プラセボ(placebo)＝偽薬

「本物の薬のような外見であっても、薬として効く有効成分が含まれない偽薬」は医薬業界では「プラセボ(仏語発音)」と呼ばれています。※英語発音では「placebo:プラシーボ」

◆ プラセボ効果

新薬や治療効果を検証するための臨床試験として二重盲検法による評価があり、①本物の薬剤投与②偽薬(薬理的影響のないブドウ糖や果糖や単なるビタミン剤等)を投与の2グループにランダムに分けられます。②群(比較対象試験のコントロールと呼ばれる)は、投与する医者もされる患者も偽薬とは知らされず、「治る薬を投与されているという安心感や心理的な未知の要素効果」(プラセボ効果)により患者の症状に改善がみられるため、「本来の薬の治療効果を実験的に明らかにする」意味で、この「コントロール」のデータは、新薬の認可を得る上では必須で、全世界共通です。〈つまり〉「ヒトは思い込みで治る」というのは、全世界共通の認識。※「病は気から」「痛い痛い飛んでいけー」も各国にあります。

◆ 薬物伝達(DDS:ドラッグデリバリーシステム)と意志力による伝達システム

DDSとは薬が「必要な時期に」「必要な部位へ」「必要な量だけ」到達するように工夫した投薬システムのこと。各製薬会社は、薬の副作用の軽減や生体内で必要とされる部位に選択的に薬を到達させたり、長時間持続的に放出されるように製剤を工夫研究しています。

※溶解時間や製剤コーティングを考慮すると、本来「腸まで届かない」ものが、患者の思い込みで「胃で溶けずに腸まで届く(患部に到達)」結果が出ることもあります。〈つまり〉ヒトは、「意志力、思い込み、信じる力」などの「伝達システム」を持っています。

※ただ漫然と日々の習慣として、何種類もの薬やサプリを口に運ぶのでは、効果半減。必ず「この薬やサプリは何?どんな効果があるか?どこの部位に効くのか?毎回必ず「意識」し「必ず効く」と「口に出し」「思い込む」ことで、「脳が騙され、効果倍増」。薬やサプリだけでなく、普段の食事も、「天の恵みや食材、料理を作ってくれた人に感謝」し、「栄養素が自分の血となり肉となる」と「感謝を忘れず美味しく」いただくことが「身体に一番」「健康寿命をのばす秘訣」なのです。

◆ 脳を騙して、マイナスイメージをプラスに上書き

米国での臨床試験で「ダイエットの二重盲検試験」の例ですが、①「このお腹の余分な脂肪を絶対減らすぞおー」②「私のももとの(理想の)体系に戻すぞおー」との「プラス思考」の2グループで検証した結果、当然双群ともに良い結果を得られたものの、検証後の追跡調査で、①群はリバウンド多数②群はスリム体系を維持となりました。〈つまり〉①群はプラス思考ですが、「太った体系=ももとのスタート」設定、減らした「余分な肉」のマイナスイメージが残っているため、リバウンド。一方②群は、「理想の体型=本来の体型」と設定。「余分な肉はもともと無かった」と「脳が騙されて」いるため、リバウンドはせず、理想の体型をキープ。

※一流アスリートは、経験上、「過去の失敗や負けた試合」のマイナスイメージを払拭し、「過去の成功、ベストな成績や試合内容」のプラスイメージだけをどんどん脳に上書きする「イメージトレーニング」も重視しています。

※過去の失敗は、「同じ失敗をしない、同じ轍を踏まない」=「次のベスト・成功に繋げる」ための単なる「検証材料」の一つであって、「過去の失敗をくよくよ後悔」「あーすれば良かった」など「過去のマイナスイメージの見過ぎや後悔」はNG。先人達はそれが分かっていたので、「反省の省」は、(振り返って)「少しだけ見る」という字なのです。

◆ 目的をもったプラス思考

「汚い部屋=住めば都」のプラス思考ではなく、「本来は清潔な部屋」=「片付けて元に戻す」という「目的をもったプラス思考」であれば、「リバウンド=また汚れる」ことなく、「清潔な部屋をキープ」できるのです。

「汚い部屋=スタート」を片付けなくては!とのマイナスイメージが残っていると、整理整頓綺麗にしても、リバウンド。「年末の大掃除」も、「新年の心身器物に至るまで清浄な状態」に戻すだけです。

では、プラセボ効果を有効活用、いい意味で脳を騙して、来年2019年も皆様にとって実りある一年に!

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mai: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか