

## 第 934 回 例 会

5年3月3日

## 本日のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 クラブフォーラム  
クラブ戦略計画委員会 池山 博文 委員長
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 4階「平安の間」
- ・第9回理事会 13:40～ 4階「高砂の間」

## 次回(3月17日)のプログラム

- ・ソング 「手に手つないで」
- ・卓話 高野 幸雄 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 4階「平安の間」
- ・ガバナー補佐訪問 クラブ協議会 13:40～ 4階「末広の間」

◎ 3/10 は 休会 です

## 3月のお誕生日

- 7日 タツゴクトウアン(米山奨学生) 12日 北條 陽子 会員
- 27日 大橋 高志 会員

## 3月の創立記念日

- 10日 (株)永楽町スエヒロ本店 三宅 一郎 会員

## 先週(2月24日)の例会報告

## ■会長の時間

今日は、パンケーキクラッシュについてご紹介します。

トルコ・シリア大地震のニュースを皆様もご覧になっておられると思いますが、まず被災された方々へのお見舞いと、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

今回の地震では、建物がほぼ垂直に崩れていき、床が層状に折り重なったように崩壊する映像を見られていると思いますが、この壊れ方をパンケーキクラッシュというそうです。

この建物の崩壊は、柱が一気に壊れ床が壊れずに真下に落ちていきますので、床と床が一瞬でくっつきます。このためここにいた人は逃げる時間もスペースもない状態になります。最も悪い建物の壊れ方といわれています。

これは、明らかに柱そのものと柱と梁の接合部の強度不足のためと考えられます。日本でこんな壊れ方をした建物を見たことがありません。一部ネットニュースでは、阪神淡路大震災の時にパンケーキクラッシュがあったといわれていますが、今回のように、建物全体がぐちゃぐちゃに壊れた建物はなかったと思います。1階が駐車場や店舗になっていて柱だけになっている建物や、10階建てくらいの4階あたりで柱が折れてその階が押しつぶされたものはありました。確かにこれはその部分が弱かったせいですが、建物全体は壊れることなく原形をとどめていました。日本の建物は強いと思います。ちなみに、阪神淡路大震災の時弊社の建てた建物は1棟も倒れていません。ご参考までに。

トルコは日本と同じように4つの大陸プレートがぶつかる地層の上にあり、過去に何度も大きな地震が発生しているそうです。そのため建築基準法も強化されてきましたが、ペナルティさえ払えば基準法を守らなくてよいというルールもあるそうです。違法建築にかかわった人たちが何人も逮捕されているそうですが、この「免責ルール」を作った人こそ一番責任を追及されるべきだと思います。この深刻な地震災害に対して当クラブとしてもできる限りの支援をしていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【来客紹介】 4名

【出席報告】

| 5年2月24日(第933回例会) |        |      |      |        |
|------------------|--------|------|------|--------|
| 会員総数             | 出席免除会員 | 出席会員 | 欠席会員 | 出席率    |
| 40名              | 1名     | 22名  | 17名  | 56.41% |

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕 1)IM第5組ロータリーデー パンフレット

〔メール送信〕 1)ロータリーデーならびにフレッシュロータリーアン研修会のご案内 ⇒ 2/22 配信

〔回覧資料〕 1)トルコ大地震 義援金募金箱

ニコニコ箱(2月24日)

花谷 尚嗣 =今週はライブ「レッド・ホット・チリペッパー」に行ってきました。60才のメンバー最高でした。

映画は「コンパートメント No. 6」を観ました。フィンランド映画で満席でした。オススメ！

橋本 勉 =橋本、西田さんの母校、龍谷大平安高校がセンバツに出場します。仕事の日とかち合わない日を抽選で引いて欲しいと願っています。甲子園へ応援いぞ！ IM第5組ロータリーデーの説明もよろしくお願い致します。

三宅 一郎 =バッジ忘れました。1月の消費者物価指数が4.2%上昇とニュースに出てました。オール電化の我家でもかなり電気代が上がっており、これからが心配です。

森本 良嗣 =ロータリーデー、お世話になります。大阪西南RC様、宜しくお願いします。

中根三恵子 =西南ロータリークラブの皆様、ようこそお越し下さいました。国際大会、ガンガンPRしちゃって下さい。ジャネット・ブンさん、ようこそ。今日は楽しんで下さいね。

西田 正裕 =先日のゴルフ同好会、メンバーとハンデにも恵まれて8度目の優勝をすることができました。次回は3/28、茨木カントリークラブで予定されています。桜がきれいな時期ですので、ご参加お待ちしております。

辻田 知史 =先日はロータリーゴルフ同好会で久しぶりに泉ヶ丘カントリー倶楽部に行ってきました。前日がすごく寒くて京都は雪がちらついていましたが、堺の方は当日 天候も良くて気持ち良くゴルフできました。スコアは51.52の103点、昨日の祝日にホームコースでラウンドしたのですが、この日も51.52の103点、最近は100点代が定着しそうでヤバイです。練習に行こうっと！

和氣 勝海 =今日はたくさんのゲストの方々にお越しいただきました。ありがとうございます。どうぞ楽しんでお帰りください。

|         |       |            |                |
|---------|-------|------------|----------------|
| 【SAA報告】 | ニコニコ箱 | 本日計 10000円 | 今年度合計 5695459円 |
|---------|-------|------------|----------------|

## 卓話(2月24日)

### 「プラセボ(Placebo)効果と気の持ち方」 菊 康人 会員

#### ●プラセボ/プラシーボ(1.[医薬学用語]偽薬、対照薬 2. 気休め、お世辞)

本物の薬と同様の外見(形状)、重さ、味で外見上の見分けはつかないが、薬効成分を含まない偽薬(ブドウ糖や乳糖、でんぷんなどを錠剤やカプセル剤にして、薬のようにみせたもの)

ラテン語placebo「私は満足する/喜ばせる」由来、英語、仏語、独語placebo

#### ●臨床試験と治験

臨床試験は、ヒトを対象として、新しい薬や手術、治療の効果や安全性(副作用の有無)について確認するための試験で、国(厚生労働省)から承認(日本国内で販売可能)を得るために行われるのが治験(臨床試験の一種)

#### ●被験薬投与群とコントロール群(対照群)

本物の被験薬を投与される患者を「被験薬投与群」、担当医師も患者も看護師も偽薬であることを知らされない「コントロール群」の2つのグループに分けて、臨床試験が実施される。

偽薬を投与された患者は、不活性で本来有効性がない偽薬であっても、信頼している医師から投与されたという期待値や、治りたいなどの「意思・思い込み」が自然治癒力を高め、改善傾向がみられる「ヒトの不思議」が、全世界的に共通認識のため、比較対照としてどの国でも臨床試験では「コントロール」のデータが必須条件。

#### ●プラセボ効果とノセボ効果

本来は薬としての効果のないプラセボを服用しても、病気の症状などが改善することを「プラセボ効果」と呼び、患者の暗示効果・期待効果・治療環境など、本来ヒトのもつ自然治癒能力がころや気持ちに左右されることが分かっており、逆に「副作用大丈夫かな、どうせ効果ない」とネガティブな気持ちで服用した患者は、プラセボであっても副作用で病状が悪化することがあり、これを「ノセボ効果」といい、まさに「病は気から」の例。

#### ●各国のことわざ・慣用語

・Your mind controls your health. 心の持ち方が健康をコントロールする

・Fancy may kill or cure. 死ぬか助かるかは考え次第

・Care killed a cat. 心配事は体に毒 ※猫は9つの命があるくらいめったに死なないタフの象徴

・Laughter is the best medicine. 笑いは最高の良薬

#### ●イメトレ効果

実際に肉体を動かさず、過去の様々な経験や記憶を元に、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)の感覚を引き出して、頭の中だけでより鮮明にイメージするトレーニング。

脳は、「鮮明にイメージしたもの」を「実際の経験」と勘違いして記憶し、実際にその場面に遭遇した際に、記憶の中から瞬時にイメージで浮かべた反応を選んで体に指示を出すことが臨床試験分かっており、一流のアスリート達は、「最高のパフォーマンス」のためにイメージトレーニングでの記憶上書きを重視活用。

つまり「失敗は成功の基」改善するための問題点や差分を認識する程度の反省材料(省の漢字は少し見る)とし、後悔し過ぎて「失敗のイメージ」をいつまでも引きずらずに定着させず、成功=ゴール目標を常にイメージ。

#### ●プラス思考と目標設定

あるダイエットの臨床試験で、①「貴方は本来この理想の体型。その体型に戻すことを目標に」②「貴方の理想に近づけるために、今の太った体型のこの余分な脂肪を減らすのを目標に」の2つのグループに分けたところ、「努力しただけ体は裏切らない」とプラス思考の人たちは両群ともにダイエットに成功。

ところが、何年かして追跡調査をしたところ、①の成功グループは、リバウンドなしで理想の体型(本来の姿とのプラセボ効果)をキープ ②の成功グループはリバウンド率が高かったことが判明。

つまり、②群は、太ってるイメージが本来の姿として脳に記憶されたまま払拭されていなかったのが要因。

**大阪ユニバーサルシティRC** URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: [ucrc@osaka-ucrc.org](mailto: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