



寒椿

第1540回例会報告

平成30年 2月15日 (木) 晴れ

会長挨拶

会長 高山 巖

こんにちは。

冬季オリンピック真っ盛りです。今日は、当然その話題を取り上げないわけは行きません。

今日まで、素晴らしい結果やいろいろな話題が多い中、スキー女子ジャンプの高梨沙羅ちゃん。私は大好きです。やっとの思いで“銅メダル”でいいじゃないですか 最高です。数多の華麗なる戦歴をもってしても4年前のソチオリンピックでは、絶対王者といわれながら表彰台に上れずじまいでした。今回、平昌大会での彼女は、過酷なまでの深夜に及ぶ極寒のジャンプ台で落ち着き払い、スタートから着地するまでの表情をテレビで垣間見るも、その目つき、姿勢、度胸の全てが満点でした。1回目2回目ともまったく同様に、着地後にUPになって見えたその眼は、飛び終えた安堵とともに、ジャンプ競技の演技者として完璧に成し遂げ終えた、遠くを見つめる安らかな眼差しでした。



21才、我々から見ればまだ子供のように思えるのですが、競技後のインタビューの受け答えが又素晴らしかった！！

銅メダルで終わってしまったことの悔しさや、残念さを述べるのではなく、4年間、練習に携わってくれた人々への感謝とお礼の言葉でいっぱいでした。また4年先の高見を目指す言葉で締めくくってくれました。感動を十分にいただきました。沙羅ちゃん頑張れ！アスリートには人権がないのか？ オリンピック選手にとって、最も大切なものは何でしょうか？ それは『おしっこ』です。

オリンピックや世界大会では必ず“ドーピング”の問題がついて回ります。私も先ほど小笠原先生によるドーピング検査を受けました。『アセタゾラミド』という利尿効果のある禁止薬物が出ないことを願っていますが、今回のオリンピックでは『冬季オリンピックで日本選手初』と不名誉な今大会第1号のドーピング違反が、日本選手から発生してしまいました。

☆幹事報告

【報告事項】

【連絡事項】

【受領文書】

自己PR

趣味とは・・・

- ある程度の時間を費やし
- ある程度の労力を費やし
- ある程度のお金を費やす

・・・とイギリスでは言うそうです

子育ての前はマニキュアでした。爪をきれいに整えマニキュアを塗るのに1時間は費やしていました。

今は・・・たまには「指先くらいお洒落しよう」くらいかな？



宮坂 陽子

♪出席報告

会員数	37人
出席対象	37人
出席者数	23人
出席率	62.2%
前回修正	86.5%

♪ニコニコBOX

2名	4,000円
累計	312,000円
目標額	60万円
達成率	52.0%

♪今週のことば

平山先生、小笠原先生、本日は宜しくお願い致します。 宮澤 孝良
オリンピック頑張れ！ 諏訪湖RC頑張れ！ ニコBOXも頑張ってください！！ 高山会長

♪今週のことば～続き～



会長挨拶 続き

健康診断を行いました



以前、ドーピング検査を行う部屋とその方法がテレビで公開されました。監視員が見張るトイレで採尿を行い、壁を隔てた続き部屋へ小さな窓から採取した尿をすぐに渡し、そのまま検査結果を待ちます。どんなに有名なアスリートでも、試合の前後に行われ、または抜き打ちで検査要請があるとのことでした。陽性反応が出れば、悪意の有無にかかわらず名前を公表され、出場停止が待っているわけです。飲むもの食べるものに気を遣い、一流になるのも大変な世界だと思います。

いよいよ小平奈緒選手が500メートルに挑戦します。固唾を飲んで30秒間息を止めて応援しましょう。



～うつ病について～

職業奉仕委員会 平山医院 平山 隆勇会員

「うつ病は“心の風邪”」でしょうか？

うつ病について、人々の理解が乏しい時代に、気軽に受診してもらうために、このような言葉が使われるようになりました。

しかし“うつ病は軽い病気”と誤解されることもあり、今はこの言い方はしていません。

うつ病は風邪のように数日で治る病気ではなく、命に関わることもある重大な病気です。

「うつ病は“脳の病気”でもあります」

では、うつ病はどんな病気でしょうか？

心理的ストレスが引き起こす「脳内の変化」に原因する

「否定的・悲観的な偏ったものの見方」がうつ病を発症させます

心理的ストレス・・・喪失体験・環境の変化・人間関係・体調の変化など

うつ病の症状は？

抑うつ気分や興味・喜びの喪失があります。

食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、集中力の低下・動きが鈍くなったりします。

「消えてしまいたい」「死んでしまいたい」と思い詰めるようになります。

体調面では、体がだるかったり、頭痛がする、胃腸の調子が悪い、肩がこるなど。こうした症状が2週間以上続き、生活に支障をきたしている場合はうつ病と診断されます。

うつ病のサイン

言動のサイン・・・口数が少なくなる 溜息が多くなる

家庭内・・・よく眠れない 食欲がない 飲酒量が増える

職場・・・今までなかったような失敗が増えて能率が低下する

遅刻・欠勤が増える

まわりの人は小さな変化でも「いつもと違う」と思ったら、放っておかず声をかけるようにすることが必要です。



うつ病は心の病気？

答えは『脳』

の病気でもあるんです！

「うつ病は“心の風邪”」でしょうか？

うつ病について、人々の理解が乏しい時代に、気軽に受診してもらうために、このような言葉が使われるようになりました。

しかし「うつ病は軽い病気」と誤解されることもあり、今はこの言い方はしていません。

うつ病は風邪のように数日で治る病気ではなく、命に関わることもある重大な病気です。

うつ病とは

