

例会日：毎週金曜日  
 例会場：碧海信用金庫本店3F  
 安城市御幸本町15-1  
 TEL: 0566-75-8866  
 FAX: 0566-74-5678  
 Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp  
 HP: http://www.anjo-rc.org

## 第2899回例会

2017年1月20日(金) 12:30~13:30  
 司会者: 大嶽 岩雄君  
 ソング: 「それこそロータリー」  
 卓上花: スイートピー・ガーベラ  
 ニコボックス委員会: 成瀬 介宣君



2016-2017年度RIテーマ:

「人類に奉仕するロータリー」

安城ロータリークラブ会長方針:

「地域社会に貢献し笑顔を共有しよう ~Let's smile together ~」

- 会長: 富岡 里美
- 幹事: 戸谷 央
- クラブ会報: 中村浩一・稲垣淳・磯谷廣治・山口佳久
- 創立日: S33年1月10日
- RI加盟認証日: S33年2月6日

## ■ 会長挨拶

富岡 里美会長

Let's smile together 地域社会に貢献し笑顔を共有しよう



### 【知っていて得する】

1. 近視の抑制にバイオレットライトが効果あり
2. 100万ドルの夜景のいわれは電気代
3. 電気代の安いのはエアコン

## ■ 幹事報告

戸谷 央幹事

1. 本日入会されました服部 敦(はっとりあつし)君、委員会は親睦活動委員会です。
2. 例会終了後創立60周年記念事業準備委員会を会議室にて行います。
3. 1/27 2900回記念例会伊勢神宮特別参拝の集合時間は、安城駅南口市営駐車場壁画前に7:15です。
4. 米山奨学会より当クラブに、「第34回米山功労クラブ」として、感謝状が届いております。
5. 2/24(金)富岡年度新入会員歓迎会を、19:00~ベジトルノにて開催いたします。



## ◆ 年男年女放談 「酉年」



青山 竜也君 石川 徳重君 小野田 真代さん

## ■ 出席報告

杉本 汎平君

会員	58名
出席義務者	44名
出席	44名
欠席	11名
出席免除者の出席	11名
出席率	81.48%
修正出席率	1月6日 第2897回例会 91.2%

## 年男放談 石川 徳重君

昭和44年11月生まれ、今年で48歳、5周目のスタートです。

今日はどんなお話をさせて頂いたらふさわしいのか悩みました。

正月といえば、おめでたい、幸せ、喜び、快感、快楽、苦痛を取り除く、、、と発想を進めていきますとこれらのキーワードは頭の中、心の中に通じるような気がしてきました。

そこで脳内麻薬について少し調べてみましたのでご紹介します。聞こえが良くないので脳内物質としてお話しさせていただきます。

脳内物質とは、モルヒネなどの麻薬と似た作用を示す物質で、脳内に自然状態で分布しているもの脳内から放出される神経伝達物質を指すそうです。これまでに約20種類の物質が見つかっており、それらは先程のキーワードにあるように幸せ、喜び、快感、快楽、苦痛を取り除く等、心身の変化を支配しています。恋に落ちた時、ギャンブルに熱中している時、ピンチに陥った時などに放出され快感や鎮痛・能力アップをもたらす中毒性の高い神経伝達物質、それが脳内物質の正体です。主に①β-エンドルフィン、②アセチルコリン、③ドーパミン、④ノルアドレナリン、⑤セロトニン等で、これらは日常生活を送る中でも放出されています。

次に、これらの特徴としましては

①β-エンドルフィン  
は肉体的苦痛に効果があり、その鎮痛効果は鎮痛剤として有名なモルヒネの6.5倍と言われており、人間にはものすごい力があるようです。

②アセチルコリン  
は脳内で記憶の関連付けを担う神経伝達物質とされアセチルコリンが増えると集中力が増し、効率的に記憶ができるようになります。アセチルコリンを生成するためにはレシチンという栄養素が必要です。卵黄・チョコレート・大豆にはレシチンが多く含まれているため、仕事のおやつにはチョコレートケーキと豆乳がオススメです。集中が途切れてしまうのは、眠気を引き起こすアデノシンという神経伝達物質がアセチルコリンを抑制するためです。また、風邪薬やアレルギー薬に含まれる抗ヒスタミン剤もアセチルコリンを抑制してしまいます。集中力を継続させたいのであれば、コーヒープレイクでアデノシンと結びついて眠気を感じさせなくさせるカフェインを摂り、少しの風邪であれば薬以外の対処で症状を抑えるという手があるとされています。

③ドーパミン  
は快感を感じた時にそれを増幅させる神経伝達物質です。中毒性が高く、ドーパミンが出る経験をする、脳はまたその快感を求めようになります。つまり、「仕事をして成果を出し、達成感や幸福を感じるとドーパミンが放出され快感が増幅され、また頑張る仕事をするやる気が出る」という良い連鎖が生まれるのです。ドーパミンを生成するためには乳製品に多く含まれるチロシンという成分が重要になります。神経細胞の生成に必要なビタミンB12はレバーに豊富です。楽しい飲酒もドーパミンを良く放出させるため、レバーとチーズをアテにお酒を飲みに行くと、ドーパミンが出やすい体質を作れるとのこと。ただ、とても中毒性の強いものなのであまりほどほどに、ドーパミンと付き合うことが重要とされています。

④ノルアドレナリン  
はドーパミンとは逆に、不快な刺激を受けた際に放出される、不安や恐怖を司るものです。不安や恐怖に関係する神経伝達物質と聞くととてもマイナスなイメージを受けますが、このノルアドレナリンは困難に立ち向かうために、覚醒・集中力・記憶力・積極性を高め、痛みを感じにくくする働きがあります。企業の新人教育で檄を飛ばす事にはノルアドレナリンの作用で急速にパフォーマンスやモチベーションを伸ばす意味があるようです。過酷な仕事状況や苦手な取引先とのやりとりなどでノルアドレナリンは放出され、受けたストレスを「火事場の馬鹿力」に変えてくれます。放出しすぎると怒りっぽくなり不安感が強くなってしまいますが、放出量が少なく無気力になってしまうバランスの難しい脳内物質です。

⑤セロトニン  
は精神をリラックスさせるため「しあわせホルモン」とも呼ばれています。商談や営業などで緊張すぎて全力が出せない...という人はセロトニンの放出が十分ではないのかもしれませんが、セロトニンを放出するには腸に刺激を与えてくれるカレーが適していると言われてます。太陽光も有効とされています。セロトニンが不足すると、気分が落ち込み、うつ病を発症してしまうこともあります。またビジネスマンに多い、緊張すると腹痛が起きる時にセロトニンの放出を増やすことで症状が軽減するという調査もあるそうです。

以上の代表的な脳内物質はどこかに力をこめて出せるようなものではありませんが、うまく付き合っ、楽しい日々を過ごせたら思い紹介させて頂きました。諸説あるかと思いますが、私の年男放談とさせていただきます。

## 年女放談 小野田 真代さん

去年の年末から調子が悪いため出席できず申し訳ありません。

年男・年女放談ということで、何を話せばいいかわからないですが、今年挑戦したいことをお話させていただきます。

私は旅行が好きで近場も含め毎年行きます。去年は、北海道に何度か行きました。

北海道は今までも何度も行ったことがあるのですが、北海道に住んでいる知り合いに案内してもらったので普段行けない所に行き、見たことのない物を食べたりまた新たな発見ができました。

私は、南の島に行くのが大好きです。

私の周りにはみんなスキューバダイビングの免許をもっていて、ダイビングは別世界で夜景とはまた違う景色ですごく綺麗だと聞きます。なので、私も今年はダイビングに挑戦してみたいと思います。

後、年末年始動くことができなかったのも、たくさん本を読みました。本を読むと集中力が付き、文章を書くスキルが向上し、ストレス解消やアルツハイマー病の予防にもなるようです。本を読む人と読まない人では、見える世界が全く違うとのことなのでいろんな種類の本を読んでみたいとおもいます。

まだ、体調が優れず例会に出席することができずにご迷惑をお掛けするとおもいますが、はやく元気になって例会に出席できるよう頑張りますので、本年もよろしく願い致します。