ロータリーは機会の扉を開く

Weekly 尾張旭ロータリークラブ

・会　長　舟橋龍秀　・幹　事　松永洋子　・公共イメージ向上委員長　熊澤　功
・例会日　毎週金曜日 12:30　・例会場　〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2570-3
・事務局　尾張旭市商工会館　TEL 0561-54-1263　FAX 0561-54-8945
E-mail：jimu@owariasahi-rc.org　URL：http://www.owariasahi-rc.org

2020-21 年度地区方針「行動するロータリアン！世界で何かよいことをしよう、TOGETHER！」

本　日　第2382回　　2020年10月16日(金)　　No. 2264

本日のプログラム Today's Program　　**卓話担当者:江尻　豪君**

点　　鐘　　12:30　　**卓　話　者:　〃**

斉　　唱　「 日も風も星 」　　**演　　題:「 雑話 」**

前　回　第2381回　　2020年10月9日(金)　　記　録

○出席者：会員 23 名中 16 名出席 出席率 69.56%

会長あいさつ　舟橋　龍秀

先週の 3 分間スピーチで、田中裕子会員が、産後うつ状態になり、それを克服したことが、現在の活動に繋がっているというお話をされました。とても感銘深いスピーチでした。そこで、本日の挨拶は、産後のうつ状態についてお話ししたいと思います。

出産は、女性にとってもパートナーである男性にとっても、新しい生命が誕生する人生の一大イベントであると思います。出産を無事に終えて、さあこれから新しい家族と一緒に過ごそうと思った矢先に、急に涙もろくなる、イライラする、漠然とした不安に襲われるなど、精神的に不安定になることがあります。産後 6～8 週間を産褥期といいますが、まさにこの産褥期に現われてきます。日本での発生頻度は 10～25%くらいだと言われています。涙もろさ、落胆あるいは軽い憂鬱などで、これには妊娠末期に胎盤から大量に分泌されていたエストロゲンやプロゲステロンの値が出産により胎盤が排出されることで、急激に減少することと関係していると言われています。こうした産褥期の軽いうつ状態は、マタニティーブルーと言われることもあります。このマタニティーブルーは、普通は、産褥 3 日～5 日から 2 週間以内に発現し、数時間から数日経過したのち、自然に消滅することがほとんどなので、身体的疲労を改善するような環境を整えて休養を取ることで自然に回復することがほとんどです。

しかし、マタニティーブルーの症状が、2 週間以上継続する場合し、抑うつ気分は過度の不安、興味や喜びの喪失、気力の減退、不眠などが目立つようであれば、うつ病が発症したかもしれないと思わないといけません。産後数ヶ月以内はうつ病だけでなく、いろいろな精神疾患が発症するリスクの多い時期です。日本では、出産を経験した女性の約 10%に産後うつ病が発症すると言われています。原因は、明確には分かっていませんが、ホルモン動態の変化という生物学的な要因の他に、リスク要因としては、うつ病の既往、妊娠中のうつ症状や不安、パートナーや家族からのサポート不足、妊娠や出産に対する葛藤など、環境要因の関与も大きいと考えられています。産後うつ病は、妊娠～出産期に見逃してはならない病気です。

産後うつ病の治療は、薬物療法とカウンセリングが主体となります。母乳育児中の薬物投与については、メリットとデメリットを比較して総合的に判断しています。また、妊娠中からの備えが重要になります。「疲れすぎない育児環境」を作ること、「疲れたら休める環境」を作ることです。パートナーと家事や育児のシェアについてあらかじめ話し合って

地域社会の経済／米山月間

例会予定	１０月２３日（金）	１０月２３日（金）	１１月６日（金）	１１月１３日（金）
	卓話担当者:箕輪　良孝君 卓話者:　〃 演題:「　徒然　」	休会 定款により休会	卓話担当者:ﾛｰﾀﾘｰ財団委員会 卓話者:ﾎﾟﾘｵﾌﾟﾗｽ/職業研修 ﾁｰﾑ委員会 副委員長 青山 貴彦（瀬戸 RC） 演題:「ﾛｰﾀﾘｰ財団ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑについて」	卓話担当者:菊田　利昭君 卓話者:　〃 演題:　「　雑話　」

おくこと、親族による支援だけでなく外部サービスの利用を検討すること、出産後の女性が疲労を感じたら短時間でも安心して休息できるよう、パートナーが赤ちゃんの抱っこやおむつ替えあるいは入浴などの育児技術を知っておくことなどが、産後の疲労緩和策として有効です。

私は、刑事責任能力鑑定に従事することがしばしばありますが、その中で、母親による嬰児殺しの例に出会うことがあります。それぞれ事情は違いますが、こうしていたら防げたのではないかと思う事例が少なくありません。そんな悲惨なことにならないように、家族をはじめ周囲の人たちがサポートする体制を作っていくことがとても大切だと思います。

本日の会長挨拶は、これで終わりたいと思います。

幹事報告

次回の例会：地区大会 PR 訪問
次回の会合：第 2 回 OFDY 委員会は延期とさせて頂きます。

ニコボックス

○だいぶ涼しくなりましたね。皆様、季節の変わり目なのでコロナ共々体調お気をつけて下さい。
舟橋　龍秀君、松永　洋子さん
○本日は宮本さんの卓話を楽しみにしております。
舟橋　龍秀君、松永　洋子さん、加藤　清久君
熊澤　　功君、桜井　雅博君、　中森　正裕君
箕輪　良孝君、森井　晴生君、　山田　直樹君
○本日、卓話を担当させていただきます。拙い話ですがお聞き下さい。よろしくお願いいたします。
宮本　友未さん
○今年度最後の台風お気をつけて。　加藤　清久君
○早退します。　江尻　豪君、森　康美君

卓話

「自己紹介」　宮本　友未
一般社団法人エンパシティックライフ　代表理事

資格：歯科衛生士、メンタルケア心理士、フードコーディネーター、スイーツ・スペシャリスト、パンマイスター、医療事務、英検 2 級、普通自動車免許

◎カウンセリング実施：食品加工、飲食業、製造業、人材派遣業、歯科医院他、企業各社、個人カウンセリングは多数

◎客演セミナー：生命保険会社（明治安田生命、東京海上日動あんしん生命他）、教育機関（光ヶ丘女子高等学校他）、業界団体など多数

法人紹介：一般社団法人エンパシティックライフ「すべての人がいつまでも自分の口で食べることができる」社会の実現を目標に、訪問口腔ケアのできる歯科衛生士の育成、訪問歯科・口腔ケアの拡充、訪問歯科・口腔ケアのスタートアップコンサルティング、多職種連携、病院・施設での口腔ケア研修を主な業務とするフリーランス歯科衛生士グループ

＜３つの社会的意義を提唱＞

- 人生 100 年時代の QOL
- 女性の活躍推進
- 歯科業界の人手不足解消

患者が医療従事者に求める人材像→患者の尊厳を守る絶対的に安心・安全の存在であり、患者にとって「生きる希望」「その後の人生を切り開く」象徴そのもの

訪問口腔ケアの意義→訪問口腔ケア時 ST と役割分担⇒DH：口腔内、口腔周辺の環境向上、トレーニングによる機能向上により食の向上⇒QOL の改善

口腔ケア→全身の健康の入り口管理。患者様の療養生活における大切な 1 部分。少しでも大きな 1 部分となれますように精いっぱい貢献し続けます！

10/6（金）卓話

「機会のドアを開いた言葉の力」
オトゴンバードル・ドルジンスレン

私は六人家族の 3 番目の子で、幼い時から、父と兄と一緒に日本の相撲を見るのが好きでした。ある日、テレビで相撲を見ていたとき、同じ故郷のあさしょうりゅうが横綱になって、家族の皆が喜びました。そのとき、父は、急に「モンゴル人が日本の伝統文化である相撲で何回も優勝したのに、日本人も純粋な心で喜ぶなんて、精神性の高い民族ですね。もしモンゴルで日本人が何回も優勝したら、皆が絶対怒り、文句ばかりいうよね」と言い出しました。そのとき、父の言葉の意味をあまり分からなかったが、聞いた私は心のどこかで、いつかこの高潔な精神を持つ民族と会ってみたいという気持が強く感じられました。

中学生になって、勉強でどんどん忙しくなり、相撲もあまりみなくなりました。大学の入学試験も近づき、子供の時の困っている人を助けるかっこいい法律家になると言う夢に導かれて、法学部に入りました。その時、何かの運命で、相撲と忍者のイメージしかない日本語と日本法を学ぶ機会に出会いました。

大学３年生になって、いい論文を書いたおかげで、初めて日本にサマースクールで来ることになりました。今、考えたら、日本での 1 日は、私の人生を変える日だったことに気づきました。つまり、名古屋大学での 1 日のゼミに参加し、社会を豊かにする知的財産を保護することの大切さを学ばせてもらい、知的財産法を専攻としたいと希望を持ち始めました。また、その日、米山ロータリーのメンバーたちの、ロータリーの理念、世界平和の取り組みなどについて説明を聞いた私はすごく感動し、ロータリー家族の一人になりたいと言う希望も同時に持ち始めました。このような、貴重な言葉の力に導かれた私は、どんな難しいことがあっても、自分を前に進めることができたおかげで、ロータリーの奨学生となり、日本に留学することができました。

ロータリー家族の人になって、父の言葉に現れた、心強い日本人と実際に出会って、そのおかげで、お互いを支えて・助け合うことの大切さをどんどん理解しつつ、これからの自分の目標と価値観をはっきりすることができました。これからも、皆様のように、誰かの力になることのできる立派な人材なるために、一生懸命頑張ります。ありがとうございました。