



週報

2016~2017 年度 RI 会長 ジョン・ジャーム
 RI のテーマ 『人類に奉仕するロータリー』
 地区のテーマ 『知恵と元気を』 ガバナー 前嶋修身

国際ロータリー
 第 2570 地区

狭山中央ロータリークラブ

〔例会場〕 狭山東武サロン 〒350-1305 狭山市入間川 3-6-14 TEL 04-2954-2511
 〔事務所〕 〒350-1305 狭山市入間川 1-24-48 TEL 04-2952-2277 FAX 04-2952-2366
<http://www1.s-cat.ne.jp/schuohrc/E> - mail: schuohrc@p1.s-cat.ne.jp
 会長 佐藤 圭司 副会長 小島 美恵子 幹事 益子 伸明

第 3 グループ内の例会日 新狭山(月)、入間(木)、入間南(火)、飯能(水)、日高(火)、狭山中央(火)
 所沢(火)、新所沢(火)、所沢西(火)、所沢東(木)、所沢中央(月)

第 1126 回(3 月 21 日)例会の記録

点 鐘 佐藤圭司会長
 合唱 我等の生業
 第2副SAA 守屋会員 野口会員

※出席報告

会員数	出席者数	出席率	前回修正
32名	27名	83.87%	86.66%

会長の時間

佐藤 圭司 会長



この頃、自分で非常に感じているのが、食べ過ぎです。明らかに食べ過ぎ、飲みすぎ。仕事の関係上、夕ご飯を9時半頃に食べ始め、1 時間後には寝ているという生活。色々な先生と話してみると、「それはとんでもないことだ」と釘を刺されます。自分では若いと思ってはいても、60 歳を超えると嫌でも体が変わってきて、少しずつ「食べない」という方向に変えた方がいいんじゃないかと言われ、さまざまな資料を読みましたが、非常に感銘を受けたものがありましたので、ご紹介します。

杏林予防医学研究所所長、山田豊文先生という方がいらっしゃいます。この方は、人間の体中の 60 兆もの細胞の環境をデザインするという、栄養学に基づいた予防医学を専門的に、全国を飛び回っています。

その方の資料を読ませていただきました。

簡単に言うと「健康には断食がいい」ということ。一見断食と聞くときついものだという印象ですが、読んでみるとなかなか興味深い内容でした。

「私達の体の中に存在する 60 兆個もの細胞ひとつひとつの環境をあらゆる方面から整えていけば、それぞれの細胞はおのずと正しく働くようになり、誰も健康でいられるようになります。1 個の細胞はそれ自体が立派な生命体であり、各細胞の中で生命活動が完結し、それがたくさん集まって互いに連携しあうことによって骨や筋肉、血管、内臓がそれぞれのはたらきをまっとうできるようになるのです。それぞれの細胞で営まれている生命活動は、驚異かつ神秘としか言いようがありません。それは人間の英知をはるかに超えたところに存在しているため、わたしたち人間は細胞たちに敬意を払い、彼らの営みを邪魔することのないように生活する必要があります。

細胞の環境が整っていれば、細胞は驚異のパワーを発揮します。その環境が劣悪であれば、細胞はいつまでたっても本来の機能を果たすことができません。心身のあらゆる健康問題は細胞の環境悪化が根底にあり、これを是正しない限り、健康問題の改善や治癒はいつまでたっても期待できないのです。細胞の環境に良くも悪くも直結する因子は、毎日の食習慣や生活習慣です。なかでも“なにをどう食べるか”が大きく関わります。

そこで、まずは「食べるために食べない」。

一般に食や栄養に関する話といえば、特定の食事や栄養を摂取することに目を向けられがちです。全身の細胞にとって必要なものを適材適所で用意する、これがいわば「足し算の栄養学」の考え方です。それに対し、細胞にとって不要なものを取り除いていくのが「引き算の栄養学」に基づくアプローチとなっています。栄養学はこの両輪で成り立っていて、どちらも極めて重要です。しかし実際には、世間では「足し算の栄養学」一辺倒であり、「引き算の栄養学」についてはその存在すらほとんど知られていないのではないのでしょうか。さらにはその順序も大事だということまでは、なかなか考えが及ばないかもしれません。

細胞の環境を整えるには、「足し算の栄養学」よりも「引き算の栄養学」からアプローチすることが最大のポイントとなります。良いものをとることより、悪いものを追い出してしまうことが先決なのです。

食べない時間を生活の中で増やすために「引き算の栄養学」を代表するのが断食です。断食はダイエット法のひとつとして世間に定着していますが、単に減量効果があるだけではありません。60兆個の細胞環境を整え、心身の健康を維持増進し、病気を予防、治癒する上で非常に理にかなった最高の方法なのです。

食べ物を消化吸収するということは、他の生き物の命をもらって、自分用の材料にかえていくわけですから、体にとっては非日常の一大イベントだと言えます。そのため、全身の細胞は食事をとっていない日常の時間を使って全身のメンテナンスを行います。つまり常に何かしら食べているという生活は、細胞たちから日常を奪い取るということで、いつまでもメンテナンスが十分に行えず、老化や病気に繋がっていくわけです。だからこそ現代人は食べない時間を意図的に作り出す必要があります。定期的に正しい断食を行い、細胞による体のメンテナンスの時間を作ってやるのが大切です。」

この先生は所謂原住民たちとの接触もあります。彼らは我々に比べれば粗食であり、伝統的な硬めの食事を食べています。それによって非常に顎が発達しており、虫歯もありません。山田先生は、近代的な高たんぱく、高脂肪分でやわらかい食事を時間も不規則に食べていれば、病気にならないはずがない、とずっと訴えていらっやいます。

「断食のもつポテンシャルは計り知れません。世界

各国で断食の研究が活発に行われています。ここ数年でも糖尿病、心臓病、動脈硬化、肝臓病、アルツハイマー病、てんかんなどの改善効果に加え、乳癌、白血病、皮膚癌、脳腫瘍などのさまざまな癌に対する抑制効果が報告されています。

直近では、良質なカロリー制限食と断食の組み合わせが長期的な減量効果をもたらすだけでなく、抗酸化作用が増強されることによって、それまでは体脂肪に蓄積されてた有害物質が血液中に溶け出しても、体にダメージを及ぼすこともなく、安全に解毒・排出できるという非常に興味深い研究結果も報告されています。」

このように、新しいものを取り入れることばかりではなく、食べない時間を多く作り細胞の治す力を高めることを現代人は考えるべきであります。そうしなければ、老化や病気はどんどん増えていくばかりです。何年も続く健康のために、自分の食生活、食事時間、量を見直しましょう。

幹事報告

益子幹事

- ・地区より『2017年 地区研修協議会開催のご案内』
『フレッシュロータリー研修 開催のお知らせ』
 - ・第3G次年度ガバナー補佐より
『次年度ガバナー公式訪問及びガバナー補佐訪問』
 - ◆ガバナー補佐訪問 10月3日(火)
 - ◆ガバナー公式訪問 10月10日(火)
 - ・第3グループガバナー補佐より『IMの収支決算報告』
 - ・公益財団法人 埼玉県緑化推進委員会より
『平成29年「緑の募金」運動の実施』について
- ◎ 受贈会報 入間南RC 所沢中央RC

委員会報告

Rの友 東委員長

【ヨコ書き】p. 32~39 SERIOIS FUN

1枚のハンサムな紳士の写真が載っておりますが、これは我等の江原直前会長にそっくりな、とても紳士的で穏やかな人柄の次期RI会長であるイアン・ライズリー氏(オーストラリア出身)です。公認会計士をしていて、開業医との出会がきっかけでRCに入ったそうです。RCについては「好意的な環境でのスピーチ、RCの仲間たちは間違えても責めたりしません」と仰っていて、本当にそうだなと思いました。

日本の国土の21倍という非常に広いお国柄なのか、

オーストラリア人は“困っている人を助ける”そうで、これは日本人だったら知り合いなら助けるけれども他人は・・・という感じで、これでは生きていけないような広大な国土ゆえのお人柄のようです。そして「無関心は悲劇」というマザー・テレサの言葉が引用されています。愛の反対は無関心という事で我々ロータリアンは他人に対して関心を払う人というふうにRCの徽章にもそれが描かれているように思います。来年度のテーマは『変化をもたらす Making a Difference』で、いかにもエンジニアらしく新しいテクノロジーやソーシャルメディアを積極的に取り入れて、新たな機会を活用していきましょと話されています。そして伝統と価値観の範囲内に確信を通して、急速に変化する世界に対応しましょと、ジョン・ジャームRI会長の言った言葉を引き継ぐようにライズリー氏は“変化”を選んだように思います。

「会員卓話」……

『多用途、生体現象測定装置 (ポリグラフ)について』

高田 虎光 会員

今日はポリグラフの話をする。
ポリグラフというと一般にウソ発見器のことと思われるようす

が、ウソ発見器もポリグラフ検査として定着しておりますし、今日はその警察関係で使われるポリグラフの話もしますが、その前にポリグラフとはもともと多用途、多目的に生体の幻想を測定する装置の事で、一般的に医学用機器として『多用途、生体現象測定装置』と呼ばれております。

私はME(医用電子機器)メーカーに17年勤めており(会社は戦後S21年創業)担当する製品が、ポリグラフでした。

地域をテリトリーとして営業活動を行う営業員に対してある製品のみを担当して、担当地域は全国で大学病院、大病院で約9年間は出張族で全国の大学医学部、医科大学病院は、旭川医大を除いて沖縄の琉球大学まで訪問していました。主要、重要客先は大学、大病院でその中でも最も大切な分野は心臓外科です。

・心臓手術用ポリグラフ、心臓カテーテル検査用ポリグラフ、慈恵大の手術室には心臓手術時、数年間ポリグ

ラフの操作で週2~3回仕事をしていました。

そのほか病院ではいろんな分野で使用されます。

その他一般大学は

・体育大学、学部、運動生理学研究室、スポーツ心理学
・心理学研究科

・人間工学関係 その他研究機関、会社の研究所
ウソ発見器の歴史は、最初のウソ発見器は多現象のポリグラフでなく、皮膚の精神性の発汗を電氣的にとらえたもので皮膚抵抗反応、又は皮膚電導度反応と呼んでいました。

早稲田大学の心理学教室が出発点で戦後スタートし、昭和30年頃は精神的発汗を測定する(精神検流計、次に皮膚抵抗反応)又は皮膚電導能と呼ばれていました。

科学捜査への定着

ウソ発見は、精神電流計からポリグラフに代わりました。警察庁科学警察研究所心理学研究室が中心となり、現在のポリグラフの前身の装置が開発され全国の警察本部の刑事部、科捜研のポリグラフ操作者が科警研で約一か月間の研修(全寮制)を行うようになりました。

昭和45年での受講者は、警察官がまだ3分の1を占めていました。検査者の専門性という立場から警察官の場合は問題あり。

警察庁によりそれからは「本機による検査は機械の操作だけでなく、質問構成、質問検査、検査結果の解釈には心理学、生理学の知識が必要であるから科警研での講習を受け、必要な知識および技術を習得した者がこれを取扱わなければならない」と全国各都道府県に通達がなされました。

現在は大学で心理学を専攻した者がポリグラフ検査者として採用されるようになり、現在は修士、博士以外採用しないようになりました。

取得者が多い資格は、博士:医学・文学・心理学等ですが、現在、全国の科捜研の博士学位保有者は100人以下です。研究者

は警察官でなく技術職員です。科捜研所長には警視が就任するのが一般的です。

私たちはこれまで科警研、大学(日本生理心理



学会、自律神経学会)などの指導、協力を得て、ポリグラフの鑑定精度をより高めるために、新しいパラメーターの研究、製品化を目指してきました。

最近の警察庁での「国家公安委員会・警察庁の実績評価書」の中でポリグラフ検査の業績目標として、科学的・合理的な捜査の推進を挙げ、ポリグラフの鑑定精度をより高めるために、新しいパラメーターを追加し新型ポリグラフとして全国都道府県警察本部の科学捜査研究所に配置するようになりました。

警察庁科学警察研究所の組織は

法科学第1部	生物 1～5
法科学第2部	物理、火災、爆発、機械
法科学第3部	科学 1～5
法科学第4部	情報1～3研究室 心理学、ポリグラフ検査

までがあり、それぞれの研究室で新しい研究開発が行われております。

『法科学研修所』で科学検査を推進する上で鑑定検査は一段と重要性を増し、鑑定技術の高度化、普遍性を図ることが不可欠となっており、又、公判定においてもより精緻な鑑定が求められているところから、全国警察の科学捜査研究所・鑑識科に所属する鑑定技術職員等に対して教育が実施されます。

また科警研、科捜研の研究者、技術者の年一度発表する学会が「日本生理心理学会」で今年が35回目になります。

学会の出席者は、大学教授、名誉教授から大学院生、若手研究者、研究機関、スポーツ関係、スポーツ心理学などです。

刑事部の中で刑事は拳銃・手錠・逮捕権を持ちますが、科捜研の検査者は一般職の技術者であり、それらは持ちません。捜査に対しては刑事と協力して進めなければなりません、警察学校出身者との間には社会性に対して多少のズレがあるようです。

2月に警視庁の刑事一課長に就任された上野氏の今まで例を見ないテレビでの就任挨拶があり、その中で『DNAや防犯カメラの分析など科学捜査に頼らず、何よりもホンを挙げる(犯人を逮捕する)という執念が大事で聞き込みや取り調べなど、基本的な捜査を徹底する。』と言う警察庁からの科学的な捜査方法の充実、推進などの通達に対し、逆行するような科学捜査を少し否定するような就任挨拶を聞き、ポリグラフ検査

等の科学的民主的な捜査の重要性をまだまだ理解されていない刑事畑のトップがいる事を非常に残念に思うと同時に冤罪が心配になりました。

科捜研の人員、特に現在非常に不足しているポリグラフ検査技術者の大幅な増員と、警察署内で警察官ではない研究員、技術員、心理学者の大幅増員で偏らない正確で民主的な捜査をのぞみたいものです。

ニコニコボックス

- 佐藤君 良いお湿りで桜の開花が待ち遠しいですね。本日の会員卓話 高田会員、快気一発宜しくお願い致します。楽しみにしております。
- 益子君 小澤さんお帰りなさい。高田会員の卓話楽しみにしていました。宜しくお願いします。
- 東君 長女が小学校を卒業いたしました。
- 江原君 高田さん、本日の会員卓話の時間を宜しくお願い致します。いつも楽しいお話を聞かせて頂くのですが、本日はどのようなお話でしょうか。とても楽しみにしています。
- 稲見君 高田会員、今日のお話し楽しみです。
- 小島君 小澤P会長、ご復帰嬉しいです。高田さん卓話楽しみです。
- 守屋君 高田虎光殿、卓話ご苦労様です。宜しくお願い致します。
- 清水君 高田会員、本日の卓話宜しくお願い致します。
- 若松君 小澤さんに久しぶりに会えて元気をもらいました。不死鳥小澤さんおめでとうございます。

◆次の例会

4月 4日(火) 12:30～13:30

・親睦ゴルフコンペ (武蔵 CC)
9:10分スタート

・お花見夜間例会 (ニックス)

8:30～ ゲスト: 尺八トリオ

4月 11日(火) 12:30～13:30

第二副SAA: 奥富会員 小澤会員

外来卓話: さやマーチ