



2017~2018

国際ロータリー第 2730 地区

# 週報 佐土原ロータリークラブ

RI テーマ  
ロータリー：  
変化をもたらす

会長：郡司 武俊 副会長：鷓野 隆春 RI2730 地区ガバナー 押川 弘巳  
幹事：梶田 與之助 会計：太田 雅文 中部分区ガバナー補佐 久寿米木和夫  
事務局：吉野由里子 会報委員：藤堂孝一 RI 会長テーマロータリー：変化をもたらす  
例会場：ワールドコンベンションセンターサミット 2730 地区テーマ『ロータリーを知り理解を深めよう』  
例会場住所：〒880-8545 宮崎市大字塩路浜山  
例会場 TEL：0985-21-1133・FAX 0985-21-1144  
事務局住所：宮崎市佐土原町下田島 11703-18 TEL0985-62-7833 FAX0985-62-7877

第 1.449 回例会 平成 29 年 7 月 19 日(水)

## <今日のプログラム>

- 1.)点 鐘
- 2.)ロータリーソング 「それこそ〜」
- 3.)4つのテスト唱和 4.)本日のビジター紹介
- 5.)会長の時間 6.)幹事報告
- 7.)出席報告 8.)ハッピーBOX 披露
- 9.)各委員会 今年度活動計画他報告
- 10.)久寿米和夫ガバナー補佐挨拶
- 11.)SAAより次週例会案内
- 12.)点 鐘

第 1.448 回例 平成 29 年 7 月 12 日 (水) の記録

■4つのテスト唱和 小牧義隆会員

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. 皆に公平か
3. 好意と友情を守れるか
4. 皆の為になるかどうか



■会長の時間 会長 郡司武俊会員



1448 回の例会です。本日は「本当は怖いブルーライト」という内容でお話しさせて頂きます。

以前のブルーライトは歌にもあるように横浜のネオンを意味

していましたが、現在意味しているブルーライトとはかなり違うようです。ブルーライトとは、人が光とよんでいる人の目で意識できる色のことで可視光線といいます、この可視光線の中にブルーライトがあります。皆様が知っている、紫外線、赤外線は波長が高すぎる赤外線、低すぎる紫外線でこれは人の目では認識出来ません、波長とは電磁波と一種で主に可視光線の事を言います。ナノメートルであらわします、380 以下が紫外線、380 から 800 が可視光線、800 以上が赤外線です。したがって 380

以下、800 以上は人が認識できない。最近のブルーライトとはパソコンやタブレット端末、スマートフォン、液晶テレビなど LED を用いたディスプレイの画面から出るブルーライトのことです。太陽の光は赤、黄、緑、藍、紫の 7 色でできています、波長の短いのが紫、藍、の青系 波長が長いのが赤系、有害な 380nm 以下の紫外線の隣にあるのがブルーライト (380~500nm) である可視光線はほとんどが目の角膜、水晶体で吸収される、すなわち、目にはあまり悪影響しません。しかし紫外線、ブルーライトの波長の短い電磁波、ブルーライトは角膜にまで達して目に悪影響します。紫外線、ブルーライトは目に悪影響することになります。目にはカメラとしての機能と時計としての機能があります。カメラとしての目は波長 400 から 800nm (可視光線) の全ての色の光を見ることができます。時計としての目は 380 から 495nm のブルーライトしか見ることができないそうです。慶応大学眼科教授坪田和夫は、日本人成人の失明の原因の 4 位が加齢黄斑症が急増している、原因として食の欧米化、ストレスが考えられているが、ブルーライトを含む液晶ディスプレイ、LED 照明の普及が急増の大きな要因だそうだ。角膜の黄斑部という部分は神経系が集中していて光に対する感度が最も高い特にブルーライトのようにエネルギーの高い光の影響を受けやすいためであると説明している。昔人は太陽が沈むと寝て、朝になって太陽が昇ると光の中のブルーライトを浴びて目を覚ましていた、つまり朝にブルーライトを見ることで体内時計がリセットされて時間を調整していたが、最近ブルーライトを含む LED の使用により夜も昼と同じ状態になり、体内時計が狂って体温、血圧、心拍、糖尿病、肥満といったメタボリック症候群、がんなどの発生リスクが高くなることが分かった。また、就寝前に液晶画面を見続けると寝付けなくなることが分かった。夜暗くなると睡眠ホルモン、メラトニンが活発に分泌されるので眠くなるが液晶画面のブルーライトを浴びると体内時計が昼と勘違いして、メラトニンの分泌量が大幅に低下するためである。またブルーラ

イトの強さは近ければ近いほど強くなる。したがってテレビよりパソコン、パソコンよりスマホは近距離で使うためよりブルーライトが強くなり悪影響だと言えるようです。

■幹事報告

幹事 梶田與之助会員



＜文書報告＞パストガバナー菊池平～会長の首述を祝して文書\*鹿屋西 RC～創立40周年記念式典・祝賀会のご案内日時：11月18日（土）ホテルさつき苑\*ロー

タリー川柳募集\*米山奨学会～前期寄付のお願い

■出席報告

内藤昭子会員

会員数	26名
免除数	2名
出席数	19名
欠席届	7名
MU届	0名
出席率	76.0%



■ハッピーBOX 披露

林 重元さん



＜ニコニコへ＞宇治橋信雄・真弓夫人～7月26日で19回目の結婚記念日になります。「めおとばし」をいただきました。有り難う御座いました。

＜財団へ＞岩切正司会員～例会出席に励みましょう。

■ 直前会長・幹事へ記念品の贈呈



岩切正司会員・田邊揮一朗会員ご苦労様でした。

●会長エレクトひばり野隆春会員と副幹事の太田忍会員より贈呈されました。



例会の様子



● ショートスピーチの蔵田良純会員



ロータリー：  
変化をもたらす