



佐土原ロータリークラブ週報



会 長：林 厚 雄
副 会 長：岩 切 正 司
幹 事：藤 堂 孝 一

会 計：柳 田 光 寛
会報委員長：宮 原 建 樹

2004-2005 年度 R I テーマ

第 851 回 平成 16 年 9 月 1 日 (水)

本日のプログラム

- | | |
|--------------|---|
| 1. 食 | 事 |
| 2. 点 | 鐘 |
| 3. ロータリーソング | |
| 「手に手つないで」 | |
| 4. 四つのテストの唱和 | |
| 5. 会 長 の 時 間 | |
| 6. 幹 事 報 告 | |
| 7. 委 員 会 報 告 | |
| 8. 会 員 卓 話 | |
| 9. 点 | 鐘 |

- ① 寝つきがよい
 - ② 深くグッスリ眠れる
 - ③ 途中で目がさめない
 - ④ 途中で目が覚めてもぐっすり眠れる
 - ⑤ 朝まで眠れて爽やかに起きることができる。
- しかし最近、快適な眠りと爽快な目覚めを得られない人が多くなっています。
- 典型的なものが「ブルーマンデー(月曜日の憂鬱)」です。金曜日の夜から夜更かしが始まり、長い睡眠と朝寝坊を二日間繰り返す。そして月曜日の朝は二時間以上起床時間を早めるため、結果的に睡眠不足でさえないタートを切るパターンです。
- この二時間以上の起床時間のズレが、睡眠障害になる危険ゾーン。ブルーマンデーに陥ることなく、快適睡眠で爽やかに週の始まりを迎えられるよう、一定の起床の時間を守りたいものです。

第 850 回の記録 8/25

☆会長の時間

会 長 林 厚 雄 君

皆さん今日は、今日は第 850 回の例会です。今日は、睡眠についてお話を致します。

私たちは、朝に目覚め、夜になると眠くなります。これは、体の中にある「時計」が刻む、一日のリズムによるものです。

この体内時計は脳だけでなく、皮膚や臓器など体のあちこちにありますが、司令塔は脳の中心部にある「視交叉上核」と呼ばれる神経組織です。ここで、睡眠・食事・運動などの生活リズムをコントロールしているのです。

体内時計の変調は、心と体にさまざまな障害をもたらします。その典型例が時差ボケですが、不眠症、うつ病、不登校、痴呆患者の夜の徘徊なども、体内リズムの崩れが関与していることが分かりました。

今までは主に精神的なアプローチがされてきましたが、別な観点からの治療も見込めそうです。

また、三交代勤務や、地下街などの太陽光の届かない場所で働く人の、体内リズム障害の予防や治療開発にも、進展の余地が出てきました。

生活リズムの乱れがちな現代社会、皆さんの体内時計は、夕方から元気になるようにインプットされてませんか？ 快適な睡眠をとることは、誰にとっても重要な関心事でしょう。

日本睡眠学会理事の堀忠雄広島大学教授は、「よい眠り」の条件として、次の五項目をあげています。

太陽の光がボタンをリセット

地球の1日が24時間なのに対し、人間の本来持っている1日の単位は25時間。もし光も音も温度も1日中変わらない条件の中で生活すると、ヒトは25時間ごとに寝たり・起きたりする事になる。人間以外の生き物も1日24時間とは限らず、24時間より長かったり、短かったりする。

この25時間1周期を1時間早めて、24時間で1日の周期に合わせる事ができるのが体内時計。その時計とは、左右の眼の網膜からのびた視神経が、視床下部で交叉している所のすぐ上にある視交叉上核のこと。直径わずか1ミリの超小型・超高性能時計。その時計は朝、眼から入る太陽の強い光を感知すると、3～8ミリとやはり小さな松果体に信号を送る。松果体からは「時計ホルモン」と呼ばれるメラトニンが分泌される。メラトニンは約14時間後に睡眠を促すホルモンで、血流によって、カラダのすみずみまで時間の情報を運んでいく。

私たちは太陽の光を浴びる事で、体内時計を1時間早めるリセット・ボタンを毎日押しているのだ。

例会場：石 崎 浜 荘 0985-73-1913 事務局：〒880-0211 宮崎郡佐土原町大字下田島 20614-29

例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 TEL：0985-73-7170 FAX：0985-73-7170

