

週報



国際ロータリー第2730地区
佐土原ロータリークラブ
 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
 例会場 ホテル神宮寺 0985-73-0015

自分を越えた眼を Look Beyond Yourself

Raja

ラジェンドラ・K. サブー
1991~1992年度R1会長

職業奉仕・米山月間

1991. 10. 25 (金) 第195回例会

1. 点 鐘
2. ロータリーソング「奉仕の理想」
3. 「四つのテスト唱和」
4. 食 事
5. 会長の時間
6. 幹事報告
7. 各委員会報告
8. 卓 話
9. 点 鐘

第194回例会記録

(1991. 10. 18)

会長の時間 濱 田 松太郎

皆さん 今日、本日は第194回例会です
 去る10月11日の井上日出夫(延岡RC)
 ガバナー公式訪問は、皆様方のお力添えにより
 何とか無事終了することができました。ここに
 厚くお礼申し上げます。井上ガバナーより、い
 ろいろと当クラブについて懇切丁寧なご指導を
 受けましたが、特に会員増強と会員の親睦を図
 るための家庭集会などの要請がありました。

本年中に、ロータリープログラム以外に、何
 か新しい「主要なプロジェクト」を遂行される
 ようにとのご指摘もありました。

さて、昭和62年10月16日は我が佐土原
 RCの記念すべき創立の日です。当時のチャ
 ーターメンバーは20名でしたが、その後9名の
 方が退会し、現在11名が残り、また8名の入

会がありまして計19名の会員数です。
 創立例会の日はものすごい暴風雨でしたが、
 宮崎北RCをスポンサークラブとしまして、近
 隣の西都・高鍋RCのご援助の下に発足するこ
 とができました。雨降って地固まるのたとえも
 ありますように、さらに一層の会員の増強を図
 って行かなければならないと思います。

ところで、本日は「睡眠」というテーマでお
 話します。動物は、絶えず活動期と休息期を
 周期的に繰り返しているわけですが、その休息
 期に相当するものが睡眠で、疲労の回復やエネ
 ルギーの蓄積に重要な役割を果し、食物の摂取
 とともに不可欠のものとされております。

一般に、睡眠は麻酔剤や催眠術等によっても
 起こりますが、ここで申し上げる睡眠とはどの
 ようにして起こるのか、このことについては種
 々の学説がありますが、要は睡眠中枢の刺激に
 よって起こるのだという学説が成立するようで
 す。睡眠中は殆どの臓器の機能が減退し、筋肉
 の緊張度をはじめ、呼吸数、脈拍数、分泌作用
 などが減少し、体温も下降してきます。しかし、
 消化液の分泌や肛門及び膀胱の括約筋の緊張度
 は変化なく、肝臓の分泌はかえって増加するよ
 うです。睡眠量は個人差が大きく、その時の条
 件によって左右されますが、一般に、深さと時
 間の積によって考えられているようです。

疲労の回復には、短時間でも深ければよく、
 浅ければ長時間を必要とすることは言うまでも
 ないことですが、大体成人で7~8時間が平均

てれびーりまーろ 京士が

（株）E1-1021 日興金庫 日
1100-07-0000 東京都千代田区 千代田

睡眠時間です。子どもほど長く、60歳以上になると長時間継続して睡眠がとれなくなります

なお、睡眠中の脳波に現れる細かい波（覚醒状態）を逆説睡眠と呼び、また、脳波のゆっくりした普通の睡眠は脳の眠りで、逆説睡眠は身体の眠りである、といわれております。

睡眠にはかなりの個人差があり、睡眠時間が短くても昼間活発に活動ができる人もあり、また、長時間眠らないと満足しない人もあるようです。一般に短時間睡眠者は外向的で社会順応性が高く、活動家タイプの人が多いといわれます。たとえば、フランスの英雄ナポレオンとかドイツのヒトラーあたりは、1日僅か2～3時間しか眠らなかったといえます。反面、長時間睡眠者は内向的で熟慮型で、芸術家タイプの人が多いといわれます。

早起早寝型の朝型の人は短時間睡眠者で、宵っばりの朝寝坊型の人は、長時間睡眠者が多いといわれていますが、ある程度生れつきの素質にも関係があるといわれております。

幹事報告 鈴木正敏

1.例会変更通知

・延岡RC 10月30日 18:30～
ニュー天照閣のべおか

・小林RC 10月30日 忠霊塔
「環境保全講演会」小林市社会福祉センター

演題「豊かさの代償としての自然のバランスの歪み」

講師 国立都城高等専門学校教授 工学博士平原洋和氏

※ 一般参加自由（無料）

2.ポリオ・プラス委員会より当クラブに対し感謝状が届けられております。

出席報告 委員長 神宮寺 利夫

会 員 数 19名

欠 席 者 数 3名

H. C 出席者数 16名

出 席 率 84.21%

親睦委員会より 委員長 斉藤 敦馬
1991～1992年度ゴルフコンペU. M. K. K. 第1回優勝者「藤堂孝一君」へ会長杯が授与されます。

（ただし、本杯は年間を通じてのトータル優勝者に最後は授与されます。）

ビ ジ タ ー

西都RC 久留守 敬蔵君

“ 尾 崎 公男君

“ 藪 押 邦弘君

テーブルスピーチ 山 脇 忍 君

最近では治療のできない性感染症が急増しているということで、私はその方の専門家でもあるので、本日はそれについて話してみます。

性病というと、皆さんよくご存知の淋病、梅毒があります。旧軍隊ではよく淋病が流行しました。女性の場合はあまり症状が現れず、進行することも少ないのですが、重くなると子宮内膜炎とか、頸管炎とか、重症の不妊症となったり、あるいは盲腸と間違えるような非常に強い炎症を起こすこともあります。男性の場合には自覚症状が非常に強く、排尿痛が非常に激しく、しょっちゅうトイレに行くということです。旧軍隊におられた方ならよくご存知と思います。

しかし現在では化学療法が非常に発達いたしまして、医師の指示の下に治療しますと完全に治ります。先ず1ヶ月あれば完治することができます。ただ、薬局へ行って、ああでもない、こうでもないと迷っておりますと不完全治療になりまして、面白いことに淋菌は変異を起こすこととなります。「ゴーストホーム」という、いわゆる幽霊みたいになり、染色しても出てこなくなります。そうすると治療に対して非常に抵抗してきます。やはり勇気をもって病院へ行き、早期治療をすることが大事です。（続く）

※ 井上ガバナーのアドレスも、次回増ページに掲載します。