



# 佐土原ロータリークラブ週報



2004-2005年度R I テーマ

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

第 851 回 平成 16 年 9 月 1 日 (水)

## 本日のプログラム

1. 食事鐘
2. 点
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. 会員卓話鐘
9. 点

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。  
 しかし最近は、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見えないタード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みそうです。

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しまませんか？ 快適な睡眠をとることは、誰にとって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ひた視神経が、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じると、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 宮崎県佐土原町大字下田島 20614-29

例会日：毎週水曜日 12:30 ~ 13:30 T E L : 0985-73-7170 F A X : 0985-73-7170

幹事報告 幹事 藤堂孝一君 新睦委員長 太田忍君

1. 例会変更通知  
通知は届いておりません。
  2. ガバナー事務所から、写真の提出時期変更のお知らせ。  
平成16年9月17日までに提出。
  3. 新世代フォーラムのチラシを各事業所にて配布
  4. 例会終了後理事会を開催いたします。

今夜石崎浜荘、湖畔ピヤーガーデンで、親睦会を行います。佐土原地区は夕方6:00に宮銀駐車場にマイクロバスを向わせます、よろしくお願ひいたします。

國際奉仕委員長 水浦達博 君

発展途上国の子供たちのワクチンの資金となる恒例の使用済み切手を12月に一括して集めたいと思います。よろしくお願いします。

会員増強委員長 佐藤高元 君

出席報告 出席委員長 梶田与之助 君

会員	數	29名
出席	率	24名
会員	者	83%
出席	者	2名
メーク	アップ	90%
修欠	出席	
正席	者	

欠席者は例会前日お昼まで班長に連絡を…  
9月です、連絡網の班長よろしくお願ひします。

# ロータリーエンジン

世界初のロータリークラブの誕生日は?  
1905年2月23日

ロータリーはどうゆう人の集まりですか?  
職業倫理を重んずる専門職の集まり。

ロータリークラブは世界に何カ国?  
163カ国

(2000年12月31日公式発表)

## ■ 四つのテスト

1. 真実かどうか  
2. みんなに公平か

☆9月8日(木)

次回予告

会員卓話

ことわざ辞典：三度の火事より一度の後家…