



高砂青松 Rotary Club

The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



例会記録 2006. 11. 22 (水) 通算1366回

ソング 「奉仕の理想」「歓迎歌」

来訪ロータリー アン報告 庄司 治 様 (高砂R.C.)

出席報告 11月22日 会員数 58名 欠席者14名 出席率 74.07%
(この内出席免除者2名, 病欠2名)
11月8日 会員数 58名 欠席者6名 出席率 88.89% <修正による>
(この内出席免除者2名, 病欠2名)

あなたの運を開く黄金律 ⑩

私は誰のためにこの仕事をしたのか。自分のため？ 会社のため？ 社会のため？
そして、今の仕事を通じてこの三つが同時に実現できることに気づいて、私の
気持ちは吹っ切れた。
味の素会長 江頭邦雄

宝物のワンショット ⑱ 米山奨学委員会委員長 廣瀬明正 さん 〔荒井神社 宮司〕



今から23年前の昭和58年3月3日、生田神社で開催された『人間ひな祭』の写真です。現在のような生田神社の盛況の基礎を作られた名物宮司福田義文氏（前列左から4人目）の演出で、男雛に元皇族の賀陽邦壽氏、女雛に書家の望月美佐女史を配し、官女をはじめ諸役を地元の名士、領事に依頼し、華やかで国際色豊かな雛祭でした。

この時の司会・進行役は本年度ガバナーの加藤隆久氏でしたが、小生は3列目の右端で、左横には原田義之会員、すぐ前には9月に急逝された高砂の岸本晃一氏（神戸西R.C.）、そして前列左端は小林久夫会員とロータリアンも多く参加していました。

われわれ3人はいずれも30代で、遊びざかりの良き時代の思い出の一葉です。

会長 志方正昭 幹事 中右和宏 クラブ会報委員長 竹原俊三
例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室 (2F)
事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500(代)

卓話 (11月22日例会)

眠りについて

森脇祥文 会員
〔医療法人祥正会 森脇神経内科学長〕



(1) いったい人間は何時間眠ればいいのか？

ナポレオンの3時間睡眠は有名ですが、それよりもっと脅威的なのが今、映画ダ・ヴィンチ・コードで話題のレオナルド・ダ・ヴィンチです。彼の睡眠は、4時間起きていて15分眠る、即ち4時間ごとに15分睡眠を取ると云うもので、1日1時間半の睡眠であったと云われています。

そんなことが可能なのか？1950年代末、イタリア人タレントが実践し、半年間続けています。ところが家族や周囲の人と全く生活リズムが合わず中断。また1990年代になると、アメリカの研究者が、睡眠ポリグラフを記録しながらこの睡眠法を実践。しかし、彼の場合一度眠ってしまうと15分ではどうしても起きられず、30分は必要で、結局4時間起きていて、30分眠るというやり方をした。眠り方は違いますが、ナポレオンと同じ1日3時間の睡眠法で、約2ヶ月実験しています。この方法で1ヶ月過ぎる頃には、特別な眠気もなく頭はスッキリし、計算力・記憶力も良くなったと報告しています。

この結果から行きますと、1日3時間睡眠で良いのかも知れませんが、アメリカでの大規模調査で、7時間睡眠の人と8時間以上眠る人の平均寿命を比べると7時間睡眠の方が長かったと云う報告もあります。

日本の調査では、睡眠に満足している人の70～80%は7～8時間睡眠で、不足していると答えた人の大半は4～5時間です。

本質的には、人間は3時間睡眠で良いのかも知れませんが、楽しみ、満足度から考えるとやはり7時間の睡眠は必要なのかも知れません。

(2) 睡眠のメカニズムについて

動物・人間が誕生して以来睡眠は取られていますが、そのメカニズムが分かってきたのは比較的近年になってからです。そのメカニズムは2つの機構から成り立っています。①恒常性維持機構、②生体内時計機構です。

① 恒常性維持機構

徹夜したり、長く起きているとその後の眠りは深く長い眠りとなり、人間の脳と身体の調子を一定に、良い調子に保とうとする機構です。眠りの種類には2つあり、レム睡眠とノンレム睡眠に分けられます。これらは大体90分周期で一晩に2～3回繰り返されます。レム睡眠は脳の運動指令と身体を遮断して身体を休めますが、脳は活動し瞼もぴくぴくし、夢はこの時期に見ています。ノンレム睡眠の深い眠りは脳を休め、疲労回復と修復に大きな役割を持っています。ノンレム睡眠は4つのステージに分けられ、電車の中での居眠りで乗り過ぎさない程度の眠りはステージ1。頭が保持出来ず隣の人にもたれかかってしまう、駅も乗り過ぎてしまうのがステージ2。ステージ3・4は脳波上の分類になります。成長ホルモンもこの時期に多く分泌されるので、寝る子は育つ科学的に根拠のあることです。

「金縛り」にあったとか、霊とか狐が憑いたようだとかが、神秘的なこととしてよく言

本誌は、職場や家庭に持ち帰って、皆さんで一緒に読み下さい。

われませんが、これは脳と身体の遮断状態のレム睡眠期にたまたま目が覚め、目は覚めたのに脳の運動指令が遮断されているので、身体は全く動かさない状態となるのです。ですから、「金縛り」は科学的に説明されるもので、霊でも狐憑きでもないのです。

② 体内時計機構

脳の疲労度によって決まるのではなく、毎晩十分眠っているのに時間が来ると自然に眠くなると云う、生体内時計、リズムです。体内時計で体温・血圧・脈拍などの自律神経系、内分泌ホルモン・免疫機構・代謝も25時間のリズムを保ってコントロールが行われています。

現在多数の睡眠ホルモン、ペプチドが発見されていますが、一番よく知られているのが脳の中の松果体より分泌されるホルモンのメラトニンです。夕方から夜にかけて分泌が増え深夜にピークに達します。アメリカではスーパーマーケットでも売られているようです。日本では性ホルモンに影響があるとのことで、販売が認可されていません。

(3) 変わった睡眠障害について

・むずむず脚症候群

変わった不眠で、夜布団に入ると脚がむずむずしてじっとしておれなく脚を動かさざるを得なくて、眠れないと言うものです。妊婦・パーキンソン病・脊髄疾患・貧血・カフェイン・ビタミンB欠乏症などの原因が云われています。

・ナルコレプシー

睡眠発作・脱力発作・入眠時幻覚などを主体とするもので、発作的にどんな状況・場所でも眠ってしまう。

・睡眠時無呼吸症候群

夜間眠っている時10秒間以上の無呼吸が、軽症で1時間に5～15回、中症で16～30回、重症で30回以上。この無呼吸で血液中の酸素濃度が正常以下となり、時間的には一晩7時間睡眠を取っているのに、脳は眠ってなく昼間眠くてしょうがない。じっとしていると居眠りしたり、運転中も居眠りして事故を起こしたりというもの。以上

親睦委員会報告

<高砂青松ロータリー懇親ゴルフコンペ成績>

開催日 11月16日(木曜) 会場 加古川ゴルフ倶楽部

順位	参加者氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
優勝	都 倉 達 殊	46	50	96	24.0	72.0
準優勝	中 谷 利 幸	47	45	92	19.2	72.8
3位	濱 中 幹 雄	46	45	91	18.0	73.0
4位	小 西 文 孝	46	43	89	15.6	73.4
5位	澤 田 孝 彦	43	41	84	9.6	74.4
6位	志 方 正 昭	47	43	90	13.2	76.8
7位	栗 原 康 高	49	50	99	21.6	77.4
7位	内 橋 英 昭	51	48	99	21.6	77.4
9位	中 右 和 宏	49	48	97	19.2	77.8
10位	西 中 亮 二	47	56	103	25.2	77.8
11位	亀 本 泰 司	54	56	110	31.2	78.8
12位	柿 木 國 夫	44	44	88	7.2	80.8
13位	菱 田 克 己	53	67	120	34.8	85.2

プログラム予定

11月29日(水)	12月6日(水)	12月13日(水)	12月23日(土)
卓話 伊藤勝之 会員	上期事業報告	年次総会 上期事業報告	新世代会議 於:高砂市青年の家 体育館 【新世代委員会担当】

President 会長の時間

11月16日(木曜日)に、親睦委員会のお世話で加古川ゴルフクラブで当クラブの親睦ゴルフコンペを行いました。当日は都倉委員長のお陰で初冬にもかかわらず良い天気、夕方陽が陰るまでは暖かい一日でした。そんな中、我が青松ロータリークラブの精鋭はスコアより親睦に徹したプレーをし、和気あいあいの一日を過ごすことができました。本年度は「親睦を大切にす」という目標を掲げておりますので、親睦委員会の皆さんには今後も色々企画をお願いいたします。その折には出来るだけ沢山のメンバーの参加をお待ちしております。当日、渡辺先生は午後からのプレーに。又大森千里先生には懇親会にご参加いただきありがとうございました。

Secretary 幹事報告

第17回 通算1295回

- ガバナー事務所より
 - ソルトレイクシティ大会参加旅行募集案内が届いております。
2007年6月17日～20日
 - ポリオ・プロジェクト・リストとニュースが英文のままですが届いております。
 - ガバナー会青少年育成会より
青少年育成についての調査が届いております。
 - 地区大会の出欠をお願い致します。
2007年3月10日(土)・11日(日)
於:神戸ポートピアホテル
 - 高砂市国際交流協会よりお礼状が届いております。

Neighbor-club information 近隣クラブINFORMATION

クラブ名	変更内容	日 時・場 所
明石南ロータリークラブ	クリスマス家族例会	12/22(金) 17:00～
〃	休会	12/29(金)
姫路中央ロータリークラブ	創立記念例会	12/21(木) 於:姫路商工会議所
〃	休会	12/28(木)
明石ロータリークラブ	親睦家族例会	12/13(水)⇒12/14(木) 18:30～ 会場:ホテルキャッスルプラザ
〃	休会	12/27(水)
明石北ロータリークラブ	クリスマス家族会	12/12(火)⇒12/17(日) 於:ホテルキャッスルプラザ
〃	休会	12/26(火)

Donation ニコニコ報告

都倉 達殊

先日の親睦ゴルフコンペにおいて委員長でありながら優勝させて頂き有難うございました。次の新年家族例会を今計画していますので、多数の出席をお願い致します。今日は、ちなみに良い夫婦の日だそうです…。

澤田 孝彦

先日のコンペでは本当に内橋さんにお世話になりました。ありがとうございました。

森脇 祥文

本日の卓話宜しく申し上げます。

志方 正昭・菱田 克己・増田耕太郎
田中 浩行・柿木 國夫・中谷 利幸
佐野 栄作・大森 明夫・庄司 武
渡辺 弥生・辻田 重恵

花を飾りましょう。

中右 和宏

吉田先生お世話になりありがとうございます。今日は、いい、ふうふの日です。真っ直ぐ家に帰りましょう!

廣瀬 明正・西田 光衛

早退します。