

ロータリー
変化をもたらす

帯広西ロータリークラブ 第2192回例会 2017.8.17 会報



■RI第2500地区テーマ■

今こそ行動を！
一クラブが元気になるために
地区が元気であるために
そして 私たちの未来のために



■クラブ・テーマ■

積極的に奉仕し、成長しよう

会長報告

石原英樹 会長

皆さんこんにちは。

第2500地区大会、10月6日～7日、網走にて開催。多くの参加をお願い致します。

「ロータリーの友」8月号に6月10日～14日、ロータリー年次大会がアメリカ・ジョージア州アトランタで開催され、その中で「財団の100周年を祝う」と載っておりました。

先日、ロータリー財団よりメールにて「感謝のメッセージ」が届きました。内容は「皆様の多大なるご支援のおかげで、歴史的な節目となる100周年度に、募金目標3億ドルを超えるご寄付が寄せられました。年次基金、恒久基金、ポリオプラス基金への多大なご支援により、疾病との闘い、貧困の緩和、きれいな水の提供、平和の推進、経済の発展など、世界中でのロータリアンの活動が可能となります。心より感謝申し上げます。」と言うメッセージであります。これからも支援を続けていきたいと思っております。

さて、お盆休み皆様はどの様に過ごされたでしょうか？家族サービス・ゴルフ三昧でしょうか。私の場合、ゴルフ、お寺参り、英樹つながりで全米プロ松山英樹の応援などでしたが、退屈な日々を過ごしました。そんな中、毎年勝毎花火を見に行くことが楽しみのひとつでして、今年も素晴らしい花火を見させていただきました。

花火と言えば夏の風物詩、日本の花火の代表として皆様もよくご存じの「線香花火」があります。火がついてから落ちるまでの間に火花の様子が四回変わるそうです。最初に、チロチロと火の玉が大きく膨らんで燃えるところが「牡丹」です。次にパチパチと勢いよく音が鳴る「松葉」に変わり、だんだん火足が下がるのが「柳」。細い火花が一本また一本と消えていくのが「散り菊」。これら四つ課程を経過して小さな火の玉はポトンと落ちていきます。この線香花火の燃え方は、昔より人の一生にも重ねられているようで、この世に生を享け、すくすく育っていく様子が「牡丹」であり、青春時代から働き盛りの時代を「松葉」。人間的にも円熟味を増して「柳」になり、全盛期を過ぎ体力的にも菊の花が一枚づつ散っていく様子が「散り菊」です、そして最後は小さな玉になり、いつ落ちる！まだ頑張っている！と哀愁を残しながら消えていくと言う訳であります。



一本の線香花火に使われる火薬の量は、わずか0.07グラムだそうで、耳かき2杯程度の火薬を和紙で燃やして、線香花火は作られます。その精緻な技術もさることながら、そこに人の人生をなぞらえるあたりに、日本的な感性があるのかもしれない。

と、ある雑誌に載っておりました、日本の夏！「線香花火の物語」を紹介しました。

会務報告

萱場誠一 幹事

①2017-18年度地区大会開催のご案内

日にち 10月6日(金)～7日(土) 2日間

第1日目(10/6)記念親睦ゴルフ大会

8:30～ オホーツクカントリークラブ

第2日目(10/7)受付登録 8:30～

網走市民会館

本会議 9:00～17:30

(昼食 12:00～13:00)

大会記念大懇親会 18:00～19:30

網走セントラルホテル



②帯広北RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月19日(土)午後5時30分

場所 十勝川河川敷(道新花火大会会場)

※尚、8月18日(金)の繰り下げ例会と致します。

③帯広東RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月19日(土)午後6時30分

場所 帯広競馬場

※尚、8月29日(火)の繰り上げ例会と致します。

④帯広西RC、夜間例会開催のご案内

日時 8月24日(木)午後6時30分～午後8時

場所 北海道ホテル

※尚、アルコールが出ますので、飲まれる方は運転をお控えください。

⑤帯広西RC、8月31日(木)の例会は、休会といたします。

⑥帯広西RC、家族野遊会開催のご案内

日時 9月10日(日)午前10時20分受付

場所 新嵐山スカイパーク

※尚、9月14日(木)の繰り上げ例会と致します。



会長 石原 英樹
幹事 萱場 誠一

副会長 佐々木嘉晃
副会長 小谷 典之

会場監督理事 立崎 貴之
プログラム委員理事 北川 勝啓

発行：広報委員会
委員長 柳沢 一元 (副)河西 智子



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

ニコニコ献金
鎌田裕樹 会員

親睦活動委員会 堂山啓太 委員

堂山啓太 会員

10年ぶりにニコニコ発表させてもらいました。

本日、会員卓話を務めさせていただきます。よろしくお願いします。



ニコニコ
献金

8月17日

4,000円

累計

153,000円 (8月17日現在)

◆プログラム

健康増進委員会 永松昭子 委員長

みなさんこんにちは、本日は鎌田会員よりご講話を頂きます。厚生労働省より、健康の三原則、栄養のバランス・適度な運動・適度な睡眠と休養、この三つが適切に保たれてこそ、健康で長生きを望むことが出来ると発表されています。本日、精神科医としてご活躍されています鎌田会員より眠りに関するご講話を聴かせていただきます。鎌田先生、どうぞよろしくお願い致します。

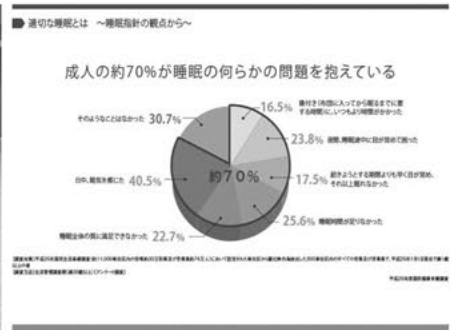


「眠りにまつわるエトセトラ」

鎌田裕樹 会員

こんにちは、鎌田です。今日は「睡眠トリビア 眠りにまつわるエトセトラ」という事で、眠りの知識としてあればよいなという事と、ゆっくり眠るためにはどうすれば良いか等についてお話しさせていただきます。

睡眠トリビア
ゆっくり眠るために



睡眠の役割

- 疲労回復
 - 身体への休息
 - 脳の休息
- 身体を作り強化する
 - 成長ホルモンの分泌
 - タンパク質の合成
 - 免疫系の強化
- 情報の処理
 - 記憶の固定・消去
- エネルギーの蓄積
 - 明日に備える

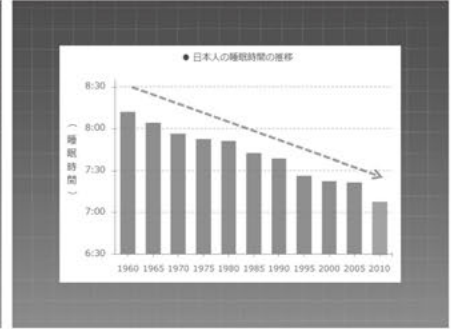
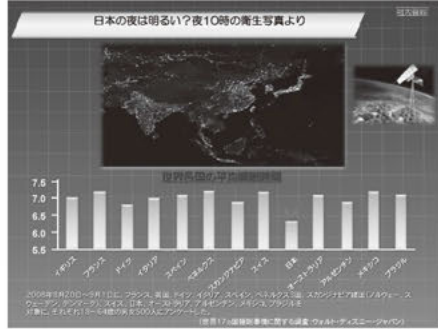
睡眠は何故必要か

- 外的に襲われる危険を冒してまで必要な機能
 - 渡り鳥やイルカは眠っている？
- 眠らない最長記録は11日
- 情報処理の最適化、記憶の強化。
 - 脳細胞は常にネットワークの再構築を続けている。
- 記憶にタグをつける
 - 必要な記憶の分類と、不要な記憶の消去
- 脳のメンテナンスと情報管理のために必要なもの

考え事は一晩寝かせる

- 寝る前は感情が情緒的になる。
 - 深夜のメールは止めておいた方が吉
- 睡眠中に必要な記憶のみが残され、考えが整理される。
- とことん考えた後に寝るのが効果的

日本人の睡眠時間は



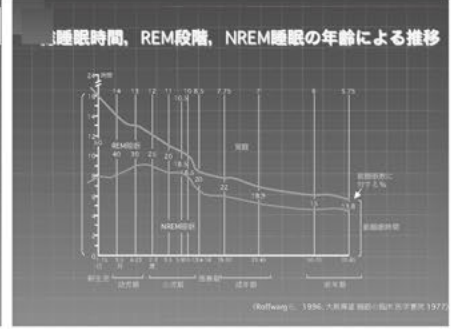
理想の睡眠時間

- 年齢 推奨される睡眠時間
- 新生児～3ヶ月 14時間～17時間
- 4ヶ月～9ヶ月 12時間～15時間
- 1歳～2歳 11時間～14時間
- 3歳～5歳 10時間～13時間
- 6歳～13歳 9時間～11時間
- 14歳～17歳 8時間～10時間
- 18歳～25歳 7時間～9時間
- 26歳～64歳 7時間～9時間
- 65歳以上 7時間～8時間

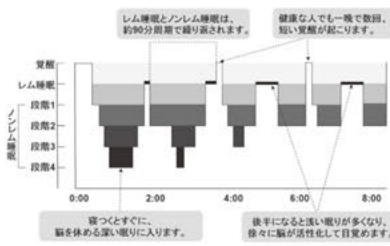
高齢者の不眠の頻度

- Karczan S : 60歳以上で39.4%(男), 54.7%(女) (1967年, 1976)
- Buxler S : 51歳以上で約40% (1006名, 1979)
- 短見 : 65歳以上の在宅老人の約25% (1564名, 1989)
- 中沢 S : 70歳以上の在宅老人の47.3% (382名, 1992)

加齢とともに増加
中途覚醒・早朝覚醒
女性>男性



健康成人の睡眠パターン



1-3

井上健一・ササツとわかむ「睡眠障害」解説法(講談社), p11, 2007, 改定

うまく眠るために

- 照明
 - ホテルの部屋は何故暗いか
- 温度
 - 風呂と飯はどちらが先か
- 音
 - 音楽を聴きながら寝るのはあり?
- 香り
 - アロマセラピーは効果があるか?
- 心理環境
 - 眠るための心の準備と
- アルコール
 - 酒を飲んで寝るのは効果的か?

眠るときに聴く音楽

- 寝るときは静かな方が良い
- 音楽を聴く場合でも、歌詞のあるものは避ける。入眠30分後には音楽が切れるようにタイマーを利用する。

精神生理性不眠の発現機序



朝早くに起きたいとき

- 早く眠っても眠れない
 - 睡眠禁止帯
- どうしても眠りたいのなら短時間型睡眠薬を利用
- リズムを変えるのは1週間に30分毎。

寝不足が続いたとき

- 長く寝すぎる事はリズムを崩し疲労の回復を遅らせる。
- 睡眠負債とは?

ゆっくり眠ろう

照明

- ホテルの部屋は何故暗いか
 - 寝室の照明は暖色系の間接照明
- 暗くなると分泌されるホルモン=メラトニン
 - 朝日を浴びた15時間後に分泌
 - 明るいメラトニン分泌は抑制される
- パソコンやスマホは睡眠2時間前まで
- メラトニンには抗酸化作用もある

香り

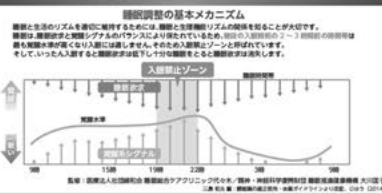
- リラックス作用のある香り (ex. ラベンダー) は睡眠を促進する。
- 眠るときにはいつも同じ香りにする。
 - 香り記憶の関係
- 睡眠1時間前の行動パターンは一定にする。

睡眠前の飲酒

- 「飲まないと眠れない」は既に危ない。
- 利尿作用で眠れない
- 体温が下がらないために眠れない
- レム睡眠を減少させる
- アルコールより睡眠薬の方が安全

睡眠禁止帯

早い時間に眠ろうとしていませんか?



睡眠負債

- 睡眠不足は加算される
 - 負債は早く返そう
- 睡眠負債
 - 1日で返せる負債は2時間程度。
 - いつもより時間早く寝て、時間遅く起きる事でコツコツと負債を返そう。

不眠の悪影響



2-5

大川匠子「睡眠障害」, 1(2):37-43, 2007, より改定

体温・室温

- 深部体温が下がると眠くなる
- 入浴は睡眠の2時間前
- 室温は26度以下に (最適は23度)

心理環境

- 眠るときにはストレスを忘れよう
 - 寝室で解決出来るストレスは無い
 - 「一晩寝かす」ことの効用
- 眠ろうとしない。
 - 休んでいるだけでも疲労は回復する。
 - 今日眠れなくても明日眠ればOK
 - 精神生理性不眠の成り立ち

徹夜が必要なとき

- 徹夜に備えて早く寝るのは無意味
- 通常の生活リズムはなるべく変えない

朝、スッキリと目覚めるには

- 同じ時刻に起床する
- 起きたら太陽の光を浴びる
- ストレッチや体操で筋肉を刺激する
- 洗顔、歯磨き、シャワー等で覚醒刺激
- 朝食をとる
- これらの事を習慣にする!

一夜漬けをしたいとき

- レム睡眠を経ないと記憶は定着しない。
- 脳を活動させるために2~3時間は睡眠をとる
- 起きる時間は変えない

時差ぼけのとき

- ☛ 半日頭張って起きているのが最良
- ☛ 短時間型睡眠薬
- ☛ メラトニン作動薬の利用

メラトニンの分泌に必要な条件

- ① 朝、太陽の光を浴びて体内時計がリセットされる。
- ② 約 14～16 時間経過後の夜に周囲が暗い（強い光を浴びない）状態である。

メラトニン作動薬

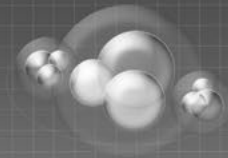
- ☛ メラトニン受容体を刺激して、睡眠を促進させる。
- ☛ 依存性はほとんどない
- ☛ 筋弛緩作用は無い
- ☛ アルコールとの相互作用は無い

昼寝の方法

- ☛ 1 時間以内で 1 回のみ
- ☛ 1 時間以上の昼寝は活動効率を下げる。
- ☛ いつもの就寝時間の 8 時間前までに終える
- ☛ 遅い時間の昼寝は眠気をリセットする

月曜の朝は眠い

- ☛ 日曜の夜にゆっくり眠る事＝日曜の朝にスッキリ起きる事
- ☛ リズムを変えない



睡眠に関する特殊な疾病

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

- 夜間睡眠中に呼吸停止を繰り返す（7 時間の睡眠中に 10 秒以上の換気停止が 30 回以上出現）ため、不眠や日中の過眠を引き起こす。
- 人口の 5% 以上に認められる
- 男性 > 女性
- 肥満、いびきの習慣が危険因子
- アルコールや睡眠薬の摂取により、増悪する。
- 活動低下、事故の増加、高血圧、心不全、多血症、脳血管障害の原因となる
- 治療：持続性陽圧呼吸、肥満の軽減、（通常の睡眠薬は逆効果）

ナルコレプシー

- 睡眠発作、情動脱力発作、入眠時幻覚、睡眠麻痺、夜間不眠が主症状
- HLA(白血球組織適合抗原)-DR2 に関連
- 覚醒維持機構の問題（オレキシン）
- 中枢神経賦活薬、睡眠導入薬、三環系抗うつ薬（REM 睡眠抑制のため）をもちいる。

睡眠覚醒と覚醒の制御 3つのシステム



オレキシン拮抗薬

- ☛ 覚醒の維持機構を阻害する事で睡眠を促進させる。
- ☛ 依存性はない
- ☛ 睡眠の維持に有用
- ☛ アルコールとの相互作用は無い

REM睡眠に関連する随伴症 睡眠麻痺（金縛り）

- 健常者の 50% が経験
- 思春期に初発
- 家族型：女性 >>>> 男性、X染色体優性遺伝
- REM 睡眠時の覚醒
- 睡眠麻痺は 1 分～数分持続、また刺激を加えると消失する。

REM睡眠に関連する随伴症 REM睡眠行動障害

- 50-60 歳代に発症
- REM 睡眠時に筋肉の麻痺が生じない
- 夢の内容が行動に現れる
- び漫性レビー小体病の初期症状である事もあり注意が必要。

睡眠時遊行症（夢遊病）

- 4～8 歳に好発
- ノンレム睡眠中に生じる
- 行動は無目的、徘徊や放尿等があり、覚醒後の回想は困難
- 睡眠の最初の 1/3 で生ずる
- エピソード中の覚醒は困難

レストレスレッグ症候群

- 就床時や中途覚醒時に起こる、下肢のむずむず感、火照り感のために入眠困難が生ずる
- 妊娠、鉄欠乏性貧血、慢性腎不全、慢性関節リウマチ、胃切除後、パーキンソン病等に合併しやすい
- ドパミンアゴニスト、抗てんかん薬、ベンゾジアゼピン系睡眠薬が用いられる。

概日リズム睡眠障害

- 時差症候群
- 交代勤務睡眠障害
- 睡眠相後退症候群、睡眠相前進症候群、非 24 時間睡眠覚醒症候群
- ☛ メラトニンアゴニストが期待できる

交代勤務睡眠障害

- 耐性には個人差がある。
- 耐性は加齢に伴い低下する。
- 望ましくない体調
- ☛ 夜勤時間が 12 時間以上
- ☛ 日勤が午前 7 時以前に始まる
- ☛ ローテーションが週ごとに異なる
- ☛ 逆ローテーション
- ☛ 残業が多い
- ☛ 不規則なシフト
- ☛ 三交代勤務をオフなしで 5 回以上続ける

まとめ

- ☛ 眠る事は無駄な事ではなく、記憶の定着や神経ネットワークの構築に必要な事。
- ☛ より良い睡眠のためにはリズムを作る事が大事
- ☛ 起床は一定
- ☛ 昼寝は 30 分以内
- ☛ 朝は明るく夜は暗く
- ☛ 3 日以上続く不眠には薬も必要
- ☛ 特殊な不眠は医師に相談
- ☛ 新しいタイプの睡眠薬もある。

ご清聴ありがとうございました。

祝！インカレ
優勝

