

# Weekly Report

ROTARY CLUB OF NAGOYA MIZUHO



創立：1980年(昭和55年)1月10日  
 会長：泉 憲一  
 幹事：亀井 直人  
 副会長：山回 哲司  
 例会日：毎週木曜日PM12:30～  
 会場：ヒルトン名古屋

事務局：460-0008  
 名古屋市中区栄1丁目3-3 ヒルトン名古屋910号  
 TEL：052-211-3803  
 FAX：052-211-2623  
 MAIL：2760\_nagoya@mizuho-rc.jp  
 URL：http://www.mizuho-rc.jp/

## 第1647回例会

～みんなに豊かな人生はどうか考える月間～  
 クラブテーマ：「熟田の杜・友愛・気品」

2014年5月15日(木) 曇 第43回

なごやか例会

### 会長挨拶

泉憲一会長

年齢や環境によって睡眠の質が変わります。皆さんは自分の眠りに満足していますか。睡眠は健康の基本です。今日は、睡眠について話します。

睡眠の役割は、「1日働いた体を休めるため」と「昼間に上昇した脳の温度を冷やすため」の2つが考えられています。

睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。また、免疫力を高める役割もあります。睡眠不足が続くと、自律神経のうちの交感神経が過度に緊張し、風邪をひきやすくなります。

体とともに脳も、休息するための大切な時間です。体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は起きている間中働きっぱなしで、眠ることでしか休息できません。私たちは、心と体の健康を保つために眠る必要があります。

脳内の温度は、だいたい夜の8時か9時頃を頂点に下がりはじめ、夜中の2時～3時頃に最も低くなります。その後、早朝に急上昇して元の温度にもどります。体から放熱がはじまり体温が低くなると、自然に眠さを感じ睡眠に入ります。眠っている間、手や足から体温が放出され、冷えた血液が脳にまわり、脳の冷却が行われます。

同じ「眠っている」状態でも眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠、2つの種類があります。レム睡眠は、体は休んでいますが脳は覚醒に近い状態にあり、夢はこの間に見ていると考えられています。ノンレム睡眠は、体も脳も休んでいる比較的深い眠りの状態をさします。最も深いノンレム睡眠を「深睡眠」(熟睡)と呼びます。

20代～40代は、眠りにつくと最初の3時間～4時間で熟睡します。それ以降は、浅い眠りのレム睡眠を繰り返し、朝方に近づくにつれてレム睡眠の時間が増えることで覚醒しやすくなります。50代になりますと、就寝してから熟睡できるのはせいぜい1時間～2時間ということで、20代～40代の頃に比べると約半分が減ってしまいます。

高齢になるほど熟睡の時間が短くなり、眠りが浅くなったと感じるようになります。寝入りばなをうまくコントロールして、少しでも熟睡できるように眠りの質を高める工夫をしたいものです。

年をとると早く目が覚めるようになりますが、実は8時間もぐっすり眠れるのはせいぜい10代までで、20代で7時間、50歳を過ぎれば6時間程度と、実質睡眠時間は短くなります。40歳頃からノンレム睡眠が急速に減り、睡眠の途中で目が覚める「中途覚醒」の回数が増えはじめます。眠りの質が変わる原因は、加齢によってエネルギー消費が減り、睡眠の必要性が減るためです。つまり、白髪や老眼になるのと同じく自然な老化現象なのです。

スムーズに眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。仕事や勉強など頭を酷使する作業をやめて、室内の照明を少しダウンさせ、音楽を聴いたり読書をしたり



てゆったりくつろぎます。そして、37～39℃ぐらいのぬるめのお湯に時間をかけてゆっくりつかると、心身ともにリラックスして自然な眠りに入れます。自分の体型に合わない枕は快眠を妨げます。朝起きたとき、首や肩が凝るようであれば、それは枕が合っていない証拠です。自分に合った枕を探して下さい。

参考までにお話ししますと、理想的な枕は、首と頭が直立している状態と同じ自然な角度が最適です。質の良い睡眠は、日々の活力を生み出します。ぐっすり眠ってすっきり目覚めたいものです。

### ニコボックス

山本英雄出席副委員長

- ・5月は結婚月です。 **田中 隆義さん**
- ・本日普通例会と思い、昼に出て来てしまいました。一度オマケでメーキャップにして貰えませんか? **野崎 洋二さん**
- ・先日は、近藤さんありがとうございました。 **長瀬憲八郎さん**
- ・先日、近藤茂弘さんにお世話になりました。 **鈴木 淑久さん**
- ・本日は、なごやか例会楽しみです。 **山口 哲司さん**
- ・娘がもう夏休みで、アメリカから帰ってきました。家の中がにぎやかになりました。 **佐治 寛行さん**
- ・海外出張がキャンセルになり、数ヶ月ぶりに一週間名古屋に居ました。かえって疲れます。 **森 裕之さん**

### 出席報告

山本英雄出席副委員長

会員64名 出席33名 (出席計算人数46名)

出席率 63.5%

5月 8日は補填により 86.5%

### 幹事報告

堀慎治副幹事

- ・次週5月22日(木)13:40よりヒルトン名古屋9階「ことぶきの間」にて次年度予定者会議を行います。

### ポールハリスフェロー表彰



星野一郎さん、森裕之さんがポールハリスフェロー表彰を受けました。

## 委員会・同好会報告

### ゴルフ部会 5月度例会(第350回) 開催日:5月16日(金)

コース名:名古屋ゴルフ倶楽部・和合コース

	氏名	グロス	HDCP	ネット
優勝	川本昌市さん	82	9.0	73
2位	内田久利さん	83	7.0	76
3位	鈴木淑久さん	86	9.0	77

次回のゴルフ部会は、6月13日(金)に愛知カンツリー倶楽部にておこないます。

## なごやか例会

### なごやか例会風景



## 国際ロータリーニュース

### 東南アジアでポリオ撲滅を達成

3月27日、世界保健機関(WHO)は、東南アジア地域でポリオ撲滅が達成されたことを公式に宣言しました。これは、同地域での長年にわたるポリオ撲滅活動が実を結び、ついに撲滅が達成されたものです。東南アジアに含まれるインドは、5年前に全世界のポリオ感染数の半数近くを占めていましたが、2011年1月13日に西ベンガル州で最後の野生型ポリオウイルス感染が報告されて以来、ポリオのない状態が続いていました。

「今回の達成は、世界ポリオ撲滅推進計画(GPEI)にとって大きな節目となる」と話すのは、ロータリー財団の管理委員会委員長を務める李東建氏。3月27日にインドのニューデリー州で開かれたWHO東南アジア地域ポリオ根絶認定委員会の会合に出席し、撲滅達成の重要性をあらためて強調しました。「ついに、東南アジアからポリオをなくすことができましたが、残るアジア地域とアフリカでも、撲滅を達成しなければなりません」

今回、ポリオ撲滅が宣言されたのは、バングラデシュ、ブータン、北朝鮮、インド、インドネシア、モルジブ、ミャンマー、ネパール、スリランカ、タイ、東チモールを含む地域で、世界人口の約25パーセントにあたる、18億人以上が暮らしています。

WHOは、今回の東南アジア以外にも、アメリカ大陸(1994年)、西太平洋地域(2000年)、ヨーロッパ地域(2002年)のポリオ撲滅を既に宣言しており、2018年までにポリオのない世界を実現するという目標に向けて拍車がかかりました。

## 多くの課題を乗り越え

東南アジアでは、都市部の人口密集、移動の多い民族、衛生問題など、ポリオ撲滅を妨げる数多くの課題がありました。ロータリーのインド・ポリオプラス委員会で委員長を務めるディーパク・カプール氏も、困難を極めた自国での活動について語ります。「課題や障害を乗り越えて撲滅を達成するまでに、政府とパートナー団体が総勢でこの大きな仕事に取り組みました。全国一斉予防接種からその後のフォローアップまで、インド国内の10万人以上のロータリー会員が全力で活動にあたりました」

さらに、「これまでの広範にわたる活動を通じて、イスラム教徒やそのリーダーにポリオ予防接種に対する理解を深めてもらい、また信頼関係を築くことができた」と指摘するのはアショク・マハジャン氏(ロータリー財団元管理委員)です。ロータリークラブの中には、ポリオ予防接種と同時に、はしかの予防接種、無料の健康診断、医療品、ビタミンA剤、メガネなどを提供し、より包括的な保健医療支援を行ったところもありました。

スリランカでは、内戦状態の続いた1990年代、停戦の合間を縫って精力的な全国一斉予防接種を続けました。その活動の第一歩となったのは、ロータリーのリーダーとユニセフが、反政府武装組織「タミル・イーラム解放のトラ」と話し合ったこと。反政府組織は「予防接種は子どもたちのためのものであり、子どもは私たちの敵ではない」とし、ロータリーとユニセフが2日間の停戦を政府に説得できれば、同組織もその間に戦闘を停止すると約束しました。以来、全国一斉予防接種の日は、「休戦の日」として知られています。

バングラデシュでは、ロータリー、WHO、ユニセフが協力して、ポリオ撲滅の重要性について人びとの理解と認識を深め、全国一斉予防接種日に子どもに予防接種を受けさせるよう親へ働きかけました。またネパールでは、国内でのポリオ撲滅に、ロータリー、政府、WHO、ユニセフが協力。全国一斉予防接種を始めた1996年からわずか4年で、野生型ポリオウイルスの感染を断ち切ることに成功しました。

## 次は世界でポリオ撲滅を

東南アジア地域でのポリオ撲滅を祝い、3月29～30日にニューデリーで開かれた特別行事「Polio Free Conclave」には1,500人以上のロータリー会員が出席しました。この行事では、GPEIパートナー組織が世界でポリオを撲滅するための決意を新たにし、インドをはじめとする各国で学んだ活動の教訓を今後の取り組みに生かすことを確認しました。

GPEIのこれからの課題は、ポリオ感染が今だ恒常的に続く3カ国(アフガニスタン、パキスタン、ナイジェリア)で、ポリオを撲滅することです。近年では、中東と東アフリカで突発的なポリオ感染が報告されており、ポリオのなくなった国でも再び感染の広がる恐れがあります。

国際ロータリーの元会長、ラジェンドラ・サブー氏も、今後の取り組みに期待を高めて話します。「これまでの教訓や活動経験を基に、今度はインドがほかの国のために活動するとき。ほかの国の子どもたちを守り、そして自国の子どもたちも守るために、全力で支援を続けなければなりません。インドでのポリオ撲滅、そして東南アジア地域での撲滅宣言を足がかりに、ポリオ撲滅への声を一層高め、全世界でのポリオ撲滅まで最後の一押しが必要です」

## 例会のご案内

### ■今週の卓話 5月22日(木)

卓話講師：プロゴルファー 金子柱憲さん

テ－マ：日本男子プロゴルフ会の現状と未来

### ■次週の卓話 5月29日(木)

会員卓話：鈴木淑久さん、大嶽達郎さん、湯澤勇生さん

テ－マ：他クラブを訪問して

### ■次々週卓話 6月5日(木)

卓話講師：アサヒビール(株)名古屋場醸造部長

菱田智昭さん

テ－マ：ビールを楽しもう!