



2010～11 年度  
国際ロータリー会長

レイ・クリンギンスミス

# Weekly Report Niigata



2010～11 年度  
新潟ロータリー会長

樋熊 紀雄

新潟 RC 8 月第 5 例会 (2010.8.31) No.2863

## (1) ロータリーソング「我らの生業」斉唱

### (2) 樋熊 紀雄会長挨拶

皆様、睡眠は十分ですか

8月24日は、例会が夜のとなりました。イタリア軒様のご好意により生ビールなどアルコールを用意いたしました。例会のあり方として如何でしたでしょうか。

卓話は、「1年交換留学生体験記」と題して塚田浩幸君がブラジルで過ごした1年間のお話をいただきました。環境の違った中で沢山の出会いをし、何物にも替えがたい経験を通して、成長された姿をみた時、ご両親はまばゆく感じたことではないでしょうか。

さて、記録的な猛暑日と熱帯夜が続いておりますが、会員の皆様、夜の眠りは如何ですか。クーラーの終夜運転の中でアルコールの力を借りてなど、お過ごしではないかと思いますがいかがでしょうか。

睡眠に関する正しい知識を持ちましょうということで、2002年、日本学術会議の睡眠研究者が中心となって新しい研究領域を立ち上げました。

本日は、「脳に効く「睡眠学」」の著者滋賀医科大学「睡眠学講座」教授宮崎総一郎先生のお話の内容をご紹介します。

人間は、眠っている間に脳と身体を回復させています。この睡眠に関係する因子としては、2つのホルモンと朝の太陽の光とのことです。

睡眠は、働き続けて疲れた脳組織を修復し、回復させ、また、起きている時に脳にインプットされた大量の情報を、眠っている間に整理し、不要な情報を消去し、必要な情報を記憶します。こうした脳の回復によって、人は活発に活動することができると考えられています。

一方、睡眠中には、並行して疲れた身体を回復させる作業も体内で行なわれています。

一つ目のホルモンは、成長ホルモンです。成長ホルモンは、大人に関係ないと思っはいけないようです。発育期の子供の身体の成長を促す成長ホルモンは、成人では、傷ついた組織を回復させる疲労回復ホルモンです。

成長ホルモンの分泌がピークになっているのは、人が眠りに入った直後に深い眠りが訪れている時間です。この最初の深い眠りで人間の体は、成長ホルモンを分泌して一気に疲労を回復いたします。ここに、夜勤中にたとえ30分でも眠れることで、勤務中の居眠りやミスを防ぐ可能性があります。

二つ目は、メラトニンというホルモンです。メラトニンの分泌は夕方頃から増え始め、人間が眠っている深夜の時間帯に最も多く分

泌されます。メラトニンと体温の関係では、メラトニンの分泌が増えているときは、体温が下がる。体温が下がると人間は眠くなります。眠りには深部体温が下がる必要があります、眠りの前に手足が暖くなるのは、熱の放散のためと考えられています。従って、睡眠前のジョギングは深部体温をあげますので、睡眠には逆効果となります。

このホルモン分泌をコントロールしているのが太陽の光です。人間は、太陽が昇ると朝に目覚めて活動し、太陽が沈んで気温が下がる夜になると眠るとい、即ち、自然と身体が太陽とともに覚醒と睡眠のリズムを刻むようになりました。人間の体内時計は本来約25時間周期でリズムを刻んでいるのですが、私たちが24時間周期で活動できているのは、毎朝、光の刺激によって体内時計をリセットしているからです。規則正しい生活にはリセットが必要です。目覚めのために、部屋のカーテンを少し開けて朝の光をいれましょう。

睡眠時間と死亡率の危険度を研究した報告では、男女共6.5～7.4時間がより健康的であったとのことです。

リズムの良い睡眠は、疲れた脳を休ませるだけではなく、「脳を創る」「脳を守る」「脳を修復する」という大切な役割を担っています。睡眠はよりよい活動をするために、脳を育て、回復させるための、巧みにプログラムされた素晴らしい整理機構であります。

健康を維持するために、効果的な睡眠を考えてみてください。

## (3) 新会員の紹介

日本銀行新潟支店  
支店長 内田 眞一

地域奉仕委員

日本銀行の内田眞一でございます。7月の終わりに、新潟に着任しまして、地域の皆様に温かく迎えて頂き、大変感謝しております。このたび、第四銀行の小島会長、新潟信用金庫の小柳相談役からのご推薦により、伝統あるクラブに入会させていただけることとなり、誠に光栄に存じます。私は東京の下町葛飾区出身です。はじめての新潟ですが、子供のころから周りに川のある環境で育ったせいか、自宅から信濃川を眺めていますと、

何か懐かしいような、落ち着いた気持ちになります。  
日本銀行には、昭和61年に入行し、若い頃は、愛媛県の松山支店に勤務したり、アメリカの中央銀行であるFRBに出向したりと、様々な土地を経験しました。その後は、ゼロ金利政策や量的緩和政策など、金融政策の企画をする仕事に携わって参りました。新潟県経済のため、微力ながらお役に立ちたいと存じます。何分若輩の身でございますが、どうかよろしくご指導のほどお願い申し上げます。

#### (4) 委員会報告

・得永 哲史職業奉仕委員長

①10月の職業奉仕月間に因む職場訪問（10/12 J A全農新潟精米工場）のご案内。②社是・社訓を冊子に致しますので9月14日までに事務局へ提出願います。

・川崎 嘉朗地域奉仕委員長

9月11日 交通遺児を励ますため「SL磐城物語号」と「阿賀野川舟下り」のツアーを実施致します。

・小林 悟国際奉仕委員長

地区よりGSE派遣メンバー推薦のお願い。1510地区オランダ、2011年4月14日出国、5月17日帰国。詳細、申し込みは事務局へ9月20日までに連絡願います。

・石本隆太郎ガバナーエレクト

9月1日 ガバナーエレクト事務所の開所式を行います。川端町2丁目 石本金属2階です。

#### (5) 幹事報告（石川 治彦幹事）

9月1日 RA納涼例会が開催されます。19時より 関屋金衛町オーシャンズ。

9月5日 RA地区行事 ポリオ撲滅募金と活動報告 募金活動 9:00～15:30 報告会 16:00～17:00 懇親会 17:30～19:30 於 学生総合プラザSTEP 詳細・申し込みは事務局までお願いします。

#### (6) 卓話直子のド〜んとドスコイ！裏話

UX 新潟テレビ21 報道制作センター  
アナウンサー 大島直子氏



#### 9月28日 卓話のご案内

タイトル「刻字は世界を結ぶ」  
講師 刻字作家 薄田東仙氏

「9月28日の卓話は、新潟市で刻字を通じて書の普及を世界規模で紹介、特にお隣中国との友好を深めている新潟市の延命寺の住職・薄田東仙氏（62）です。

篆刻という独特の技法で漢字文化の普及に努めている東仙さんですが、その一方で1400年前の仏教伝来にまでさかのぼる玄奘三蔵（げんじょうさんぞう）法師と因縁の寺 興教寺（西安）の復興に協力している。整備事業の一環として薄田さんは、2007年に興教寺の柱に掲げる書の板「瓦対」（がつい）を制作、扁額（へんがく）を納めた。これが縁で両寺は姉妹寺院となり、延命寺に今年夏に玄奘三蔵の金堂坐像が贈られた。

（竹石 松次クラブ奉仕B委員長）

#### 9月7日の例会予定

「想い出を唄う」

歌声グループ主宰 藤田実氏

ホームページを更新致しました！

新潟ロータリークラブ ホームページアドレス  
<http://www.niigatarc.jp/>