



Rotary Opens Opportunities

第2540地区 秋田北ロータリークラブ 会報No. 2411

ロータリーは機会の扉を開く

事務所・例会場 秋田市中通1丁目3番5号 秋田キャッスルホテル TEL (833) 4147 FAX (831) 7301 E-mail: akita-n@lilac.plala.or.jp
例会日毎週火曜日12:30 第5週火曜日18:30

2020. 12. 8 (火)

第2411回例会

会長の時間



「快適な睡眠を考える」

会長 藤枝 信夫

最近の会長の時間は、飲酒、尿酸、もの忘れと健康シリーズが続いていますが、このまま、睡眠、運動と年内は進みます！



日本人の睡眠の現状

日本の平均睡眠時間は**7時間22分** (OECD加盟国30カ国中最低位)
※アメリカは8時間48分
(出典：経済協力開発機構 (OECD) の「Gender Data Portal 2019」)

睡眠で休養が十分にとれていない者の割合について、平成21年以降、有意に増加している。
(出典：平成30年(2018)「国民健康・栄養調査」)

平均睡眠時間が6時間未満の者の割合について、平成19年以降、有意に増加している
(出典：平成27年国民健康・栄養調査結果)

日本人の睡眠時間が短い現状にある

※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

1

睡眠の役割

脳の休息 判断能力や記憶力が向上する

体の老化を防ぐ 傷の自然治癒促進、丈夫な骨や若々しい肌の維持

病気の治癒と予防 免疫力が高まる

日中の活動の準備 1日の記憶の整理

老廃物の排除 がん、動脈硬化、認知症の予防

©COPYRIGHT © ELITAGE CO. LTD.

2

睡眠の種類

2種類の睡眠 REM (rapid eye movement)

レム睡眠	・浅い睡眠	・体が休めている	・夢を多く見る
ノンレム睡眠	・深い睡眠	・脳が休めている	・リラックス状態

スッキリ目覚めるには「レム睡眠」のときに起きましょう

睡眠時間は6時間(360分) 7時間半(450分) など90分の倍数が良い

90分毎にレム睡眠とノンレム睡眠が繰り返される

※個人差あり

3

メラトニンとは

自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とよばれる

朝 光を浴びる → メラトニン分泌が止まる → 目が覚める

夜 目覚めてから15～16時間ぐら経過 → 松果体からメラトニン分泌 → 眠くなる

TVやP.C、スマホの光は分泌を抑制するので注意！

4

快適な睡眠のために

① 時間

- 起床後から15～16時間に眠りの準備を始める
例) 起床が7時なら22～23時頃に眠くなる
- 6時間以上8時間未満が妥当である

「メラトニン」が産出するため

(参考: 健康づくりのための睡眠指針 2014) 家庭用医薬あり

② 快眠は朝が重要

- 毎朝、決まった時間に目覚める
- 日光を浴び、体内時計を整える
- 規則正しい朝食習慣を心がける
- 寝床で長く時間を過ごすとう熟感が減少



5

快適な睡眠のために

③ 昼寝

- 昼寝は午後3時までに20～30分以内に留める
- 長い昼寝は逆効果となる

④ 寝る前に

- 夕食後のカフェイン摂取は控える
- 喫煙は控える
- 寝酒は厳禁
- ぬるめの入浴、ストレッチなどでリラックス



6

快適な睡眠のために

⑤ 環境づくり

- 自分に合った布団や枕
- 照明器具やカーテンで静かさと暗さ
- リラックスできる空間作り (部屋の整理整頓など)
- 音楽や香りでリラックス



⑥ 眠れないときの対応

- 寝付けないときはいったん床を離れる
- 眠ろうと意気込むのは逆効果
- 自然に眠たくなったら寝床に就く
- 床にいる時間を短くすることで熟睡感が増すこともある

COPYRIGHT © M STAGE CO., LTD.

7

連日、眠れない時は

心と体の病気のサインかもしれない

- 寝つけない、熟睡感がない、眠っても日中の眠気が強い
⇒ 病院に受診が必要
- 睡眠薬内服は勝手にたくさん飲まない
⇒ 医師の指導のもと内服が必要

そのままにしまうと・・・
うつ病など精神病を発症してしまうリスクがある

8

まとめ

快適な睡眠をとるために、
日頃の生活を見つめなおしましょう
ポイントは、
毎朝決まった時間に起きる。
寝る時間は決めない。眠くなったら寝る。

9

2021～2022年度

秋田北ロータリークラブ 理事・役員

会 長	萩 原 慎 太 郎
会 長 エ レ ク ト	西 村 一 英
幹 事	辻 康 平
副 会 長	小 野 貴 信
副 幹 事	三 浦 崇 暢
会 計	升 谷 昇 平
S . A . A .	山 陰 広 和
ク ラ ブ 奉 仕 A .	塩 田 和 彦
ク ラ ブ 奉 仕 B .	加 賀 屋 久 人
ク ラ ブ 奉 仕 C .	五 嶋 建 二
職 業 奉 仕	納 谷 崇
社 会 奉 仕	新 泉 博 智
国 際 奉 仕	小 松 貴

(敬称略)



ニコニコボックス

加賀屋久人 会員

中学1年バスケットボール部の次男が中学2年までを対象とした秋田県選抜強化指定選手20名の中に選ばれました。

身長が伸びているので、筋肉がつかない事が悩みですが、がんばって欲しいです。

現在身長186.5cm、足のサイズは30cm、そろそろ身長で負けそうです。

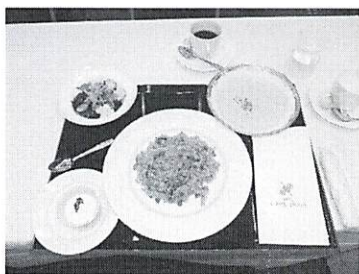
毎週末送迎ばかりで親は大変ですが、益々の活躍を期待してニコニコします。

石黒寿佐夫 会員

本日は12月8日は、ビートルズのメンバーだったジョン・レノンの命日です(1940年～1980年没)。あれから40年、生きていれば80歳。

全世界の人々が望んでも実現していない「平和」を希求しニコニコ(逆ニコニコ?)します。

【本日のメニュー】



季節のサラダ

温かな南瓜のポタージュクルトンと共に

チキンとトマトの彩りピラフ

パティシエ特製デザート
(豆乳のバナナコッタ)

コーヒー

＜例会変更と休会のお知らせ＞

12月16日(水) 秋田 R C
 12月17日(木) 秋田南 R C
 12月18日(金) 秋田港 R C
 12月18日(金) 秋田中央 R C
 12月21日(月) 秋田東 R C
 12月25日(金) 秋田中央 R C (休会)
 12月28日(月) 秋田東 R C (休会)
 12月30日(水) 秋田 R C (休会)
 1月6日(水) 秋田 R C (休会)

*休会でもサインメークはできます
 *当クラブは12月28日(火)・1月5日(火)は
 休会です

出席報告

会員数 49名	本日の出席数	24名	出席率 51.06%
			休会 1名
			出席免除 1名
11月24日	出席数	23名	修正出席率
の修正	修正出席数	40名	86.96%
			休会 1名
			出席免除 2名
11月24日の欠席者		6名	

2020年12月のロータリーレートは、
1ドル=105円