



MORIOKA
ROTARY CLUB WEEKLY

第8回例会(8月30日)
平成25年9月6日発行

クラブ事務所	岩手県盛岡市菜園1丁目10 川徳デパート内	会 長	平井 滋
例 会 場	同上 TEL(651)1111(代) FAX(653)5622	幹 事	平野 佳則
例 会 日	毎週金曜日12時30分～	会 報	金子 真也
		クラブ直通電話	TEL(653)5682

Engage Rotary, Change Lives. 'ロータリーを実践し みんなに豊かな人生を'…… Ron D. Burton

会員卓話



「より良い睡眠のための基礎知識」

千葉耳鼻咽喉科医院 院長
千葉 隆史 君

「寝る子は育つ」、「一晩寝かせる」など睡眠、眠りに関することわざは多くあります。「早起きは三文の徳」「寝た子を起こす」「盗っ人の昼寝」などもあります。

以前は夜寝ることといえば、ともすれば無駄な時間とも考えられ受験勉強や仕事などで忙しければできるだけその時間を短くしたいものだと、いわばネガティブな休息の時間と考えられていましたが、現在はその考えは大きく変わり、より良く人生を送るための大切な時間と考えられるようになりました。

本日は睡眠の基礎知識のお話をさせていただきます。

1960年には日本人の平均睡眠時間は8時間12分でしたが約50年が経ち2006年には7時間22分と50分、1割も短くなっています。また1960年には約70%の人が夜10時に布団に就いていましたが、睡眠時間の短縮と生活の夜型が起こり2006年の統計では24%と大きく変わっています。

睡眠の役割はご存知の通り、体の疲れをとることではありますが、その他に脳を休ませること、脳の情報処理能力・考える力を回復させることも大きな目的です。

睡眠には2つの種類があります。レム睡眠とノンレム睡眠です。レム睡眠とは浅い睡眠、すなわち、身体は眠っているが脳は活動している

状態で、夢を見ることが多く、眠りが浅い状態です。これが脳のための睡眠で、夢を見ながら昼間に得た情報を整理し、必要な情報のみを記憶の戸棚にしまい込んでくれるのです。心のメンテナンスにあたります。これに対しノンレム睡眠は深い睡眠で疲れた体や脳の休養、修復にあたります。

人の睡眠中にはこの深い睡眠と浅い睡眠が約90分周期で繰り返され、心のメンテナンス、体のメンテナンスが行われますので両方もが必要な睡眠です。ノンレム睡眠の周期に無理に起こされたり、起きたりすると目覚めが悪く、朝から調子の悪い1日となってしまいます。この90分周期を理解し朝起きる時間を考慮しますと爽やかな朝のスタートを切ることができます。

年齢による睡眠時間の変化ですが新生児、乳児では1日24時間のうち、15~16時間眠っています。それが年齢と共に睡眠時間は短くなり、50歳台以上では6~7時間となり、その後も少しずつ短縮していきます。高年齢になり体力の低下と共に睡眠時間を増やさないといけないと思われる方もいらっしゃるようですが実際には睡眠時間は徐々に短くなっていきます。眠ることも体力が必要などとも言われまして、10時間も12時間も続けて眠ることができるのは若い人の特権かもしれません。また睡眠時間は

個人差も大きいもので、何時間が良いと言い切ることはできません。ナポレオンが短時間睡眠だったというのは有名な話ですが、アインシュタインは10時間の長時間睡眠者だったと言われています。

次に睡眠に関わるホルモンについてお話をします。冒頭の「寝る子は育つ」ということわざは睡眠中には成長ホルモンが分泌され、子どもは成長するというのはよく知られてきていますが、これは事実です。成長ホルモンは体の成長、骨や筋肉の成長に作用します。また古くなった細胞を新しい細胞に変え、体の疲労を回復させてくれます。ですから子どもだけではなく我々みんなに必要なものですが、これは睡眠中、とくに深い睡眠のレム睡眠の時に出来ます。

次にメラトニンというホルモンについてです。今日、これからメラトニンは何度か話が出てきますが、今日の話の中で一番大切なホルモンです。メラトニンは体のリズムを調節し、免疫作用、抗酸化作用、抗ガン作用など大切な働きがあります。また眠気を促す働きがありますが、これは明暗、明るい・暗いに関係し、暗い環境で分泌されます。つまり真っ暗な環境で眠ることが大切であります。続いてコルチゾールです。これはストレスと戦うホルモンです。脂質や糖を分解し、それをエネルギーに変えたり、血圧や血糖値を上げ、日中の活動に備える、生命維持に不可欠です。これは明け方3時頃から8時頃まで特に分泌される、決まった時間に出るホルモンです。

これらから言えることは、睡眠は深い眠りが必要で、それには暗い環境で、時間も深夜から明け方にかけて眠るという時間帯も考慮が必要と言えます。

次に体内時計のお話しです。1日のうちで朝がくれば目が覚め、時間がくればお腹が鳴り、夜になれば自然に眠くなるというものです。

ところが体内時計はひとつの問題があります。それは体内時計の周期はどういうわけか1日24時間半から25時間周期となっていて、太陽の動きの1日24時間周期より少し長いのです。ですから体内時計のまま生活していくと朝

起きる時間、お腹が空く時間、眠くなる時間が毎日少しずつ遅く、ずれて行くことになります。

体内時計は脳の中の視交叉上核という所の働きですが、これに影響を与えるのがお日様の光です。朝の強い日光を浴びてから14~15時間位すると視交叉上核からの刺激が、脳の松果体に届き、先ほどお話ししました眠気を促すホルモン、メラトニンが出てきて自然に眠くなってきます。ですから朝起床して太陽の光を最初に浴びた時刻に応じて、夜に眠気が出現し自然に眠くなる時刻が決まってきます。

体内時計の周期と太陽の24時間周期とがずれているのですが、この周期を直す方法が朝に強い光を浴びることです。

体内時計をリセットするのに必要な照度は2,500ルクスの明るさです。晴天時の屋外は10万ルクス、曇天時でも屋外では2万ルクス、晴天時の窓際は3,000ルクスですので、最低限朝起きたらカーテンを大きく開けて充分外の光を取り込む必要があります。

これと反対に、夜に明るい光を浴びると眠気を促すメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。特に青い色の光は注意が必要です。ですから穏やかな夜の睡眠を迎えるには、夕食後には徐々に部屋の照度を落とすことが望まれます。部屋を暗くすることによってメラトニンが生まれ、眠気も起こってくるのです。

300ルクスの部屋に2時間、400ルクスの明るさの部屋に30分いるとメラトニンは出なくなります。資料をご覧ください。コンビニエンスストアは1,600ルクス、新幹線は500ルクス以上の明るさです。日帰り出張で新幹線で夜遅く帰ったとき寝つきが悪いとすればこのような理由も考えられます。飛行機は130ルクスと照度が抑えられています。

もう一つメラトニンのお話です。メラトニンは何からできているのでしょうか？メラトニンの原料はトリプトファンというアミノ酸です。トリプトファンは人間が体の中で合成して作ることができないアミノ酸です。これを専門用語で必須アミノ酸といいます。つまりトリプトファンは食事で摂取する以外に得る方法はあり

ません。そのため食事が重要になってきます。トリプトファンを多く含む食べ物は納豆や味噌汁などの大豆加工品、魚、肉、卵などに豊富に含まれます。これらを摂取する時間帯は消化・吸収される時間を考えると朝食で摂取するのが最も良いと考えられます。ご飯派ならば味噌汁や納豆、卵、これらにかつお節や、しらすのふりかけなどを追加、パン派ならばハムエッグ、ツナ、さらに牛乳、チーズ、ヨーグルトなどを追加すると理想的でしょう。尚、野菜にはトリプトファンは含まれてはおりません。

さて、人間の体温は1日の中で一定ではなく、最大2度近い変動があります。明け方に最も低く、起床後から体温は上がります。活動的な昼から午後が最も高く、その後夜に向かい徐々に下がります。夜寝るときに体温が下がると穏やかに眠気がやってきます。

睡眠の質を高めるには体温の調節も重要です。人間は高い体温が低くなると眠くなります。つまり眠りにつきやすくするためには、寝る前に意識的に体温を上げ、その後自然に下がるようにすると眠気が起こります。その友好な手段の一つが食事です。夕食は温かいものや唐辛子などの辛いものがオススメです。二つ目は運動です。ウォーキングやストレッチ、ヨガなどの軽い運動を就寝の2時間程前にすれば就寝までに放熱が行われて体温が下がりやすくなります。ただし息が上がるほどの激しい運動は体温が下がらず神経も活発になってしまうので注意してください。三つ目は入浴です。タイミングは就寝の1時間位前がベストです。これらで体温を一時的に上げたのち、エアコンや扇風機などの涼風で体温を下げましょう。

また、寝ている間は布団内の温度を体温より少し低く保つと熟睡が得られます。冬季間に電気毛布を使用する場合は夜間も使用を続けてい

ると熟睡することができません。眠る前に電源を入れて、十分に暖めておき、ベッドに入る時にスイッチを切ると良いでしょう。

また、昼間に短時間の仮眠を取ることは非常に良いことです。10分間の昼寝は夜の睡眠の1時間にも相当するとも言われます。仮眠のポイントを説明します。

19時以降の仮眠は夜の睡眠に影響がでますので午後3時くらいまでの時間にとりましょう。また長く眠りすぎますと、睡眠深度が深くなり起きた後が辛くなりますので10~20分以内にしましょう。仮眠の前に熱いコーヒーなどで体温を一時上げると眠りやすくなります。また摂取30分後にカフェインの覚醒作用が効いてきますので目覚めがよくなります。心臓と頭を同じ高さ＝フルフラットの姿勢であればなお良いです。

最後に健やかな体を作る睡眠6か条です。

- ① 同じ時刻に毎日起床
毎朝の早起きが早寝に通じます。
- ② 朝の光で体内時計をリセット
朝の太陽の光を浴びて、その15時間後に自然な眠気が起こってきます。
- ③ 良い睡眠に規則正しい食事と運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要、運動習慣は眠りを深くします。
- ④ 眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくします。
深いノンレム睡眠で疲労回復、レム睡眠では記憶や感情を整理します。
- ⑤ 眠る前は自分なりにリラックス
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチで心と体をリラックス。
- ⑥ 睡眠時間は日中の眠気で困らなければOK
必要な睡眠時間は人によって異なります。短くても熟睡感が大切です。

盛岡 RC 東京支部主催 第 1 回南部杯

—那須ゴルフ倶楽部—

8月30・31日、会員、会友8名が参加し、メンバーの南部さんのご助力で那須ゴルフ倶楽部で開催しました。

盛岡3名、東京5名が那須塩原駅に9時に集合、クラブバスで30分標高1,000メートル近くにある歴史を感じさせるクラブハウスに到着。高原の涼風は無く、厳しいコンディションのなか、全員無事完走しました。戦略性に富んだ丘陵コースでグリーンが那須岳の影響で難しく皆さんかなり苦労されていました。表彰式懇親会は小川バスターガバナーの挨拶でスタート。見事第1回を制したのは樋山桂さん、優勝賞金と南部杯（那須ゴルフ倶楽部のロゴ入りのゴルフウェア）を獲得しました。霜降り的那須牛のすき焼きと栃木の地酒「天鷹心」を楽しみ、各自の近況や思い出を披露、特に南部さんの当クラブメンバーになる直前の先代との“秘話”には大いに盛り上がりました。

今回はメンバーの南部さんには余り体調良くないにも関わらず、ホストとしてきめ細かな心遣い

をいただきました。また、樋山さんには翌日仕事をかかえているのも関わらず最後までお付き合いいただきました。感謝いたします。那須ゴルフ倶楽部のガイドブックの一文です。「この場所でゴルフに浸ることはゴルファーとしては勿論、一人の旅人としても至福であるに違いない。」来年、那須での再会を約束し、それぞれの帰路につきました。是非、第2回の南部杯には多数の参加をお待ちしています。（文責 小西隆昭）



（前列左から）田中堯史 会員、小西隆昭 会友、小川 惇 会員
（後列左から）樋山 桂 会員、中原志郎 会友、小出 茂 会友、矢後勝洋 会友、南部利文 会友

例 会 報 告

第 8 回例会
平成 25 年 8 月 30 日(金)

於 川徳 12時30分 開会点鐘
・司会 平井 滋会長
・ソング 手に手つないで
・会長報告 平井 滋会長
・幹事報告 平野佳則幹事

【他クラブ例会変更のお知らせ】

- 盛岡西R.C.=9月5日(木)は、小樽R.C.・盛岡中央R.C.との合同例会開催のため、8月31日(土)。
- 盛岡東R.C.=9月2日(月)は、夜

例会変更のため18:30~すべいん倶楽部。9月9日(月)は、親睦活動のため15日(日)桃狩り。

【ニコニコBOX】

- ◆駒木 進君…先日の弊社駒木葬祭の感謝の集いにお忙しい中、平井会長はじめ多数の会員の方々にご参会いただき、本当にありがとうございました。何も、おかまいも、おもてなしも出来ず、失礼致しました。北山浄光会館は本日オープンの運びとなりました。今後ともよろしく願い申し上げます。
- ◆佐藤義正君…8月9日の集中豪雨で裏山の土砂が建物内に飛び込んできて、被害を受けました。「今

まで経験したことのない雨」との言葉通り、道路などインフラが傷み、温泉全体の復旧には少し時間がかかると思います。弊社は3日間の休業だけで済みましたが、清掃に尽力して下さった第一商事さんのお蔭です。柴田社長さん、本当にありがとうございました。

- ◆阿部勇一君…本日はぐっすり眠れる貴重な卓話を千葉会員よりいただきありがとうございます。
- ◆長野隆行君…千葉会員から睡眠のお話を聞けるとは思いませんでした。最近、不眠に悩まされている小生にとっては、正に、「目から鱗が落ちる」心境でした。ありがとうございました。

出席報告

会員数 / 69 名

出席数 / 39 名

出席率 / 61.9%

前々回修正出席率 / 休会

プログラムの お知らせ

・9月 6日(金) ゲスト卓話 佐藤耕造 様 (岩手県トラック協会 専務理事)
「あの日あの時 災害物流への挑戦」

13日(金) ゲスト卓話 佐々木裕子 様 (前年度ロータリー財団親善奨学生)
「帰国報告」

●本号編集担当 / 中山 哲克

●次号編集担当 / 大見山俊雄