



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

週報 No. 27

2017.2.8 (No.2900)

基本を学び、地域と共に

第2560地区ガバナー／田中政春
 会長／川瀬康裕
 会長エレクト／小出子恵出(クラブ奉仕A)
 副会長／松永一義(クラブ奉仕B)
 幹事／関川博
 S A A／明田川賢一
 会計／浅野金治

例会日／毎週水曜日 12:30～
 例会場及び事務局／
 三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内
 例会場／TEL 34-3311
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail: sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (ˆはshiftを押しながら“へ”のキーを
 押してください)

■本日の出席会員数:57名中39名
 ■先々週出席率:80.00%

【ゲスト】

・医療法人社団 篠田耳鼻咽喉科医院
 理事長 篠田 秀夫 様

【先週のメイクアップ】

[2.4] 第2回米山奨学委員長セミナー
 (新潟)へ
 ・小越憲泰さん、荻根澤隆雄さん



会長挨拶

川瀬康裕 会長



皆さん今晚は、本日は新しい試みで夜例会の形式で卓話に医療講話を企画致しました。

本日の講師は東本成寺で開業しておられます篠田耳鼻咽喉科理事長 篠田秀夫先生にお願いしました。先生は私のクリニックの向かいで開業しておられ、耳鼻

科ですが、嚥下、睡眠など神経内科と関係の深い分野の研究を大学でやっておられ良い連携をさせていただいています。本日は「眠りと健康」と題して、睡眠と認知症予防、良い睡眠をとるコツ、睡眠に係る経済と法律などについてお話しいただきます。先生は耳鼻咽喉科の専門医であり、また、日本睡眠学会の睡眠医療認定医でもあります。アメリカニューヨークにあるコロンビア大学、オバマ大統領の卒業した大学ですが、そちらで若いころ研究生活を送られました。きょうは身近な眠りと健康についてのお話ですので気楽に聴いていただき、あとの懇親の場でも質問も受けていただけたと思います。また今年度たくさん入会された新人歓迎会も企画されています。それではよろしくお願い致します。



人類に
奉仕する
ロータリー

2016～2017年度国際ロータリーのテーマ



ニコニコBOX

川瀬康裕会長

篠田先生、本日は卓話ありがとうございます。

関川 博さん

入会して初めての夜の例会です。

篠田先生よろしくお願ひします。

落合孝夫さん

今日は歓迎会ありがとうございます。宜しくお願いします。

野水靖之さん

入会させて頂いてからの初めての夜例会、楽しみです。よろしくお願ひ致します。

梨本次郎さん

今日で4回目の例会参加になります。宜しくお願いします。

樺山 仁さん

久しぶりの夜例会です。楽しみです。新入会員大に楽しんで下さい。

五十嵐昭一さん

連日の気温の低さにまっています。早く来い来い春の“暖”です。

吉井直樹さん

60周年式典の成功を祈念して。

本日の卓話に期待して。

北山裕史さん

入会して初めての夜例会かと思ひます。よろしくお願ひいたします。

山田富義さん

新会員の皆様宜しくお願いします。

篠田先生、卓話ありがとうございます。

若槻八十彦さん

宜しくお願いします。

斎藤弘文さん、小越憲泰さん、江部卓城さん、

佐野勝榮さん、柳取崇之さん、中村信一さん、

丸山行彦さん、米山智哉さん、菊池 涉さん、

小出子恵出さん、野崎喜一郎さん、石橋育於さん、

高橋 司さん、松永一義さん、杉山幸英さん、

中村和彦さん、斎藤真澄さん、船越良則さん、

伊藤寛一さん、五十嵐博宣さん、金子俊郎さん、

渋谷健一さん、渡辺勝利さん

篠田秀夫先生、本日は卓話ありがとうございます。お話楽しみにしております。

2月8日分 ¥ 36,000

今年度累計 ¥ 1,309,000

「卓話」

「眠りと健康」



医療法人社団

篠田耳鼻咽喉科医院

理事長 篠田 秀夫 様

1. 睡眠による認知症予防

高齢化にともない認知症患者さんが増加していますが、残念ながら現時点では根治療法は開発されていません。しかし、認知症の中でもっとも頻度の高いアルツハイマー病は、良い睡眠が発症の予防につながると考えられています。アルツハイマー病は、脳の中にアミロイドβというタンパク質がたまることによって発症しますが、良い睡眠はこのアミロイドβの蓄積を防ぐ作用があります。

2. 良い睡眠をとるためのアドバイス

ひとは深部体温が低下した時に眠気を感じます。よって良い睡眠をとるためには、寝る前に上手に深部体温を下げるのが大切です。例えば寝る前にお風呂に入ると、湯冷めにより深部体温が急に下がるため、強い眠気もたらされぐっすり眠れます。逆に冬の寒い時、電気毛布のスイッチをずっとつけておくと、深部体温が下がらないため眠りにくくなります。

この深部体温の低下をもたらすものが睡眠ホルモンであるメラトニンです。高齢者では、脳のメラトニン濃度は低下するため眠りは浅くなります。さらに陽の光の当たらない生活環境はメラトニンが分泌されにくくなり不眠の原因となります。脳のメラトニン濃度を増やすために、陽の光を浴びることが有効です。

以下に質の良い睡眠を得るための12のアドバイスを紹介します。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつきは要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

3. 睡眠と法律と経済

2014年6月1日に改正道路交通法が施行され、主に眠気を引き起こす可能性が高い病気に係る運転者対策の推進が図られました。有病率が高い疾患として睡眠時無呼吸症候群があり、治療を必要とする睡眠時無呼吸症患者は人口の2%程度と推測されています。この疾患は、睡眠中の1時間あたりに10秒以上の無呼吸が5回以上みられるもので、5回～15回は軽症、15回から30回が中等症、30回以上を重症と判断します。睡眠時無呼吸症の事故発生率と重症度には

相関があり、適切な治療を行うことによって健常人と変わらない事故発生率に下がることがわかっています。日本での睡眠障害による社会的損失は、作業効率の低下により3兆665億円、睡眠障害が原因の事故による損失が2413億円と試算されています。

健康の三原則は栄養、運動、休息と言われており、休息の最たるものが睡眠と考えられます。良好な睡眠をとることにより健康的な生活を送り、安全な社会活動を営むことが重要です。

2017～2018年度 三条ロータリークラブ 役員・理事・委員会組織表

(◎印は委員長・○印は副委員長)

<p>役員</p> <p>会長 長 小出子恵出 会長エレクト 松永一義 副会長 長 五十嵐晋三 幹事 吉井直樹 S A A 歸山肇 会計 関川博 直前会長 川瀬康裕 会長ノミニー 若槻八十彦</p>	<p>理事</p> <p>職業奉仕 渡辺良一 社会奉仕 野崎喜一郎 国際奉仕 若槻八十彦 青少年奉仕 衛藤泰男 クラブ奉仕 石橋育於 クラブ奉仕 杉山幸英 親睦・出席 五十嵐博宣 プログラム 小林吾郎 会員増強 丸山行彦 副幹事 西山徳芳</p>
<p>クラブ奉仕(A) 会長エレクト ◎松永一義 ○杉山幸英 所属小委員会</p>	<p>S A A ◎歸山肇 ○渡辺良一 職業分類 ◎杉山幸英 ○小林敬典 捧賢一 会員増強 ◎丸山行彦 ○山田富義 小越憲泰 会員選考 ◎樺山仁 ○斎藤弘文 加藤紋次郎 ロータリー情報 ◎高橋司(3年) ○五十嵐晋三(2年) 川瀬康裕(1年) 資料・雑誌 役員・理事指名 ◎小出子恵出 ○松永一義 吉井直樹 歴代会長</p>
<p>クラブ奉仕(B) 会長ノミニー ◎若槻八十彦 ○石橋育於 所属小委員会</p>	<p>クラブ会報・広報 ◎明田川賢一 ○中村和彦 斎藤真澄 成田秀雄 船越良則 親睦・出席 ◎五十嵐博宣 ○近藤雄介 石黒良行 江部卓城 落合孝夫 加賀美匡 北山裕史 中條克俊 梨本次郎 西山徳芳 野水靖之 スマイルボックス ◎石橋育於 ○浅野金治 阿部吉弘 石黒良行 関川博 中村信一 プログラム ◎小林吾郎 ○渡辺勝利 伊藤寛一 宮本信秋</p>
<p>職業奉仕</p>	<p>◎渡辺良一 ○渋谷健一 木村文夫 中林順一</p>
<p>社会奉仕 ◎野崎喜一郎 ○外山雅也</p>	<p>人間尊重 ボランティア活動 及び環境保全 ◎野崎喜一郎 ○外山雅也 金子俊郎</p>
<p>国際奉仕 ◎若槻八十彦 ○荻根澤隆雄</p>	<p>ロータリー財団 ◎若槻八十彦 ○熊倉昌平 五十嵐昭一 米山奨学 ◎荻根澤隆雄 ○菊池涉 米山智哉 友好クラブ ◎柳取崇之 ○佐野勝榮</p>
<p>青少年奉仕</p>	<p>ロータリーアクト ◎衛藤泰男 ○中村信一 中條克俊 並びにライラ</p>

夜例会 & 新会員歓迎会

於 越前屋ホテル 18:30~



次週例会 2月22日 夜例会「RI創立記念日～新年会～」
18:30~ 於 二洲楼・新館

次々週例会 3月1日 「創立60周年記念式典について」
創立60周年実行委員長 山田富義 会員

