

短縮 Zoom 例会

令和3年2月17日(水) 13:00 ~ 14:00

新型コロナウイルス感染再拡大に対する緊急事態宣言発出のため、Zoomを使用した短縮例会が行なわれました。



幹事報告

Secretary

幹事報告 第21回(通算1985回)

1. 地区より
 - (1) ハイライトよねやま vol. 251 が届いております。
 - (2) ロータリーの友2月号の抜粋記事の紹介が届いております。
2. 兵庫陶芸美術館より
開館15周年記念特別展の案内が届いております。
3. 明石東RC、加古川平成RC、加古川RC、加古川中央RC、明石RCより
例会変更のお知らせが届いております。
ホームページにて掲載しますので、御確認お願いいたします。
4. 幹事より
高砂RCとの合同ゴルフコンペですが、本年度は中止とさせていただきます
とのことで連絡をいただきました。
2/24は、休会となっております。次の例会は、3/3水 親睦委員会担当のZoom例会
となっております。税理士の太谷明様に卓話していただくこととなっております。3/10水は、
合同例会は、鹿島殿にて実施いたします。高砂青松の担当ですので、多数の出席願
いします。3月度の例会は、食事なしで進めていきますので、よろしくお願
いいたします。

例会記録 2021.2.17(水) 通算1985回

出席報告 18名参加

2月3日には、立春を迎え暦の上ではもう春となりました。

今回からZoom例会となりましたが、うまく繋がっているでしょうか。

最近では明るい話題がないので、今日はより良い睡眠について「スタンフォード式最高の睡眠」の著者 西野清治教授のお話を述べたいと思います。

ミシガン大学が2016年に実施したインターネット調査では、日本の睡眠時間は100か国中最下位でした。睡眠時間が6時間未満の日本人は全体の約40%という報告もあり、十分な睡眠が取れている人は非常に少ないそうです。西野教授によると、たくさん眠っても最高の睡眠は得られないし、長すぎればかえって体にも悪い。しかし「ある段階」の眠りを深くすることさえできれば、6時間睡眠の人でも、8時間睡眠より疲れが取れることもあるというのです。その「ある段階」とは？「眠り始めの90分」だそうです。

たとえ長く眠ることができたとしても、最初の90分の質が悪ければ、「残りの質も“総崩れ”してしまう」逆に、最初の90分さえ質が良ければ残りの睡眠も比例して良質になるそうです。

睡眠はホルモンバランスを調整する働きがあり、免疫が正常に働く為にも良質な睡眠は必須です。その中でも成長ホルモンの分泌は最初の90分に最も多く分泌されるそうです。

では、それほどまでに重要な「最初の90分」の質を上げるため一体何をすれば良いのでしょうか？

最重要として挙げたのは、「体温の変化」を理解することです。

人が眠りに入るためには、皮膚の血流を増やして体の表面（主に手足）から熱を放散し、「深部体温」を下げなければなりません。

1999年『Nature』誌で発表されたデータでも、皮膚温度と深部体温の差が縮まった時に「入眠しやすい」とあります。西野教授の実験によると、40度のお湯に15分間浸かった後、「深部体温」は、約0.5度上がることがわかっています。つまり普段の深部体温が37度の人が入浴すると深部体温は37.5度になるわけですが、0.5度上昇した「深部体温」は徐々に下がり、1時間半ほどかけて元に戻っていくそうです。

しかし、さらに「深部体温」には、上がった分よりも大きく下がろうとする性質があるので、入浴前の深部体温だった37度よりもさらに下がっていきとうします。つまり入浴は、体の奥まで温め、その後「冷まして」くれるということになります。就寝の1時間半前までに済ませられるようなら、入浴時には湯船に浸かった方が良いということが言えます。逆に、入浴後すぐに寝る場合は湯船に浸かることは逆効果。その場合は深部体温を上げすぎないためシャワーを浴びるだけにした方が良いでしょう。

こうすることで入眠時には深部体温が下がっていてスムーズに入眠でき、眠り始めの「最初の90分」の質を上げることができます。

足が冷たくて寝つけないから靴下を履いている、寝るときに電気毛布や湯たんぽを使っている、そんな方もいらっしゃるでしょう。しかしずっと温め続けていると、今度は熱がたまる「うつ熱」の現象が発生して、熱放散が起きなくなってしまうます。そのため、電気毛布や湯たんぽを使う場合も「寝る前まで」にした方が賢明です。手足が温まって血行が良くなったところで外して寝れば、熱放散が促進されるからです。

最近では、武漢肺炎の予防のために体温測定をする機会が多いと思いますが、これを契機に最初の90分の良質な睡眠を目指して、体温管理と健康増進に努めてはいかがでしょうか。

◇ プログラム予定 ◇

2月24日(水)	休会【定款第7条第1節(d)による】	
3月3日(水)	Zoom 例会 卓話「老いと相続」税理士 大谷明様	食事はなし
3月10日(水)	高砂RCとの合同例会(ハイブリッド例会)(ホスト高砂青松RC)	食事はなし
3月17日(水)	休会【定款第7条第1節(d)による】	

●●● 近隣クラブインフォメーションは、高砂青松ロータリークラブのホームページにてご確認ください。 ●●●

会長 村上 則宏 幹事 三枝 丈次 クラブ会報・広報・記録委員長 矢野 聡

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室(2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500