

和而拓（和して拓く）

週報第26号令和4年3月10日発行

2021年～2022年度 R. I. 会長テーマ



今月の一枚

横浜鶴見北ロータリークラブ
【事務局】横浜市鶴見区佃野町 18-11 エトワール鶴見 303号
TEL 045-575-1821 FAX 045-575-1822
Email ytnclub@gmail.com
HP <https://www.rotary-tsuruminorth.jp/>
【例会】毎週木曜日 12:30 場所 新横浜国際ホテル南館

会長／長澤尚明 副会長／加藤進 幹事／簡伸治

令和4年3月10日

会長報告

皆様、こんにちは。まず新型コロナウイルス関連ですが1月21日から適用され、延長していたまん延防止等重点措置ですが再延長が決定しました。重点措置延長期間は3月7日から3月21日までの15日間となりました。これに伴い、鶴見北RCでもまん延防止等重点措置の間は休会することと致します。3月24日は年間予定で休会の為、再開は3月31日の例会を予定しております。

新型コロナウイルス感染者数は若干減少傾向なもの、医療機関、福祉施設、保育施設及び学校などでの感染が拡大し、さらに感染が同居家族に広がったり、家族が濃厚接触者となり欠勤せざるを得ない状況となり、様々な職場で支障を来す例も見られています。1ヶ月超に及ぶまん延防止策では抑えきれない程、オミクロン株の影響は我々にダメージを与えています。今までのコロナ禍では「コロナに感染した」という人は身近に多少はいましたが、今回の第6波ではかなりの数の感染報告が届いております。

世間では第6波のピークは越えたという見方もありますが重症者数が減らないこと、高齢の方が重症化するケースが増えていることが気掛かりです。全国の高齢者福祉施設クラスター発生件数に関しても第5波(昨年8/2~29)は117件であったのに対し、第6波(1/17~2/13)は1129件と約10倍に増えているようです。いきなり重症者化してしまうケースも増えているのでやはり経口治療薬に期待したいところです。

期待の経口治療薬について、東京都医学総合研究所の研究者向け考察の中で興味深い論文を転載していたので一部紹介します。

「経口治療薬の臨床試験結果を見ると、重症化を防ぐ効果がメルク社のモルヌピラビルの30%

に対して、ファイザー製のパクスロビドは約90%と差が大きいのでファイザー製が有利かもしれません。またモルヌピラビルは、ウイルスRNAの変異を誘発させる働きがあるため、ウイルスの進化を加速させる、すなわち、変異株を増やす可能性が懸念されます。さらにモルヌピラビルは、遺伝情報に変異を起こす動きがあるため胎児に影響を及ぼす可能性があるとして、妊婦や、妊娠の可能性のある女性は服用の対象外となります。しかしながらパクスロビドにも問題が無いわけではありません。パクスロビド、1回につき2種類の薬を服用しますが、そのうち1種類は、薬剤の成分が体内で代謝されたり体外に排出されたりする速度を抑制するので、同じ酵素で代謝される薬を服用している人では、いつもの薬の効果が強く出過ぎる可能性があります。文献を見るとファイザー製パクスロビドが優位に見えますが一方、高血圧や不眠症など既存薬と併用ができないといったデメリットもあります。その薬の数は約40種類あるそうです。投与する際は必ず各々が服用中の薬を全て確認する必要があります。

文献を見るとファイザー製パクスロビドが優位に見えますが一方、高血圧や不眠症など既存薬と併用ができないといったデメリットもあります。その薬の数は約40種類あるそうです。投与する際は必ず各々が服用中の薬を全て確認する必要があります。

やはり、現状は感染リスクを避けること、マスクの正しい着用、手指の消毒、換気といった基本的な感染対策と予防をすることが重要です。会員の皆様も引き続き感染防止に留意していただくようお願い致します。

幹事報告

(1)3月に入り、添付ファイルのみ又は添付ファイルと解凍パスワードを知らせるのみのメールがあちこちで受信されているとの情報が入っております。送信元はRC、ロータリアン事業所名、個人名等でメールアドレスが送信元表示とは全く関係ないもの、更に添付ファイルは圧縮ファイルのパスワード付、エクセルやZipファイルでパスワード付のケース、パスワードはないケースと様々なケースがあるようですが、現在確認されている範囲では、メールの内容としては、添付ファイルのみ、または添付ファイルとパスワードがついているのみということが一致しています。添付ファイルを開くとウィルス感染する可能性が高いと思われます。くれぐれもご注意ください。取り急ぎご連絡まで申し上げます。

よもやま話

最近勉強になった書籍紹介

会長 長澤尚明

皆さん普段よく寝られていますか？インターネットやスマートフォンの普及によりいつでも容易に情報を得られる昨今、人の睡眠時間は減少傾向のようです。睡眠不足は産業事故、生活習慣病の原因になります。活力ある日常生活を送る為にも我々にとって睡眠の質を上げることはとても重要です。コンディション管理の為に色々と試していますが最近では睡眠の質を上げる為に枕を新調してみました。

私たちはどのような睡眠をしていけば最高のパフォーマンスを出せるのか？いい睡眠とは、どのような睡眠なのか？その答えが書いてあるのが本日紹介します西野精治氏の著書「スタンフォード式最高の睡眠」です。西野さんはスタ

ンフォード大学で30年以上も睡眠の研究をしてきたその道のプロです。テーマ毎にポイントを絞って今後2回にわたって紹介していきます。

① 知らない間に「眠りの借金をしている」

睡眠に満足している人は少ないそうです。研究結果では「寝つきが悪い」「睡眠不足だ」「寝ているのに疲れが取れない」という人の割合は70%にも及びます。睡眠の研究者の間では睡眠不足のことを「睡眠負債」と呼びます。もちろん負債というのは借金のことです。借金には必ず利子がつきます。借金と同じように睡眠も足りない状態が積み重なって利子が膨らんでいくと返済ができなくなるということが起きます。それは即ち、健康への大ダメージです。体にも脳にも大きなダメージが行き、思うようにならなくなってしまいます。つまり、ちょっとした睡眠不足でも積み重なると深刻な問題になり、最終的には大事な健康を失うことになってしまいます。それにも関わらず自分が睡眠不足なことを放置し、知らない間にツケをためてしまっています。

② 睡眠は量より質

日常の睡眠不足で多くのツケをためた際、多くの方は「睡眠不足ならば休日に寝だめすれば大丈夫」と考えがちだが休日の寝だめでは「朝がぼおーっとする」「日中眠たい」「朝起きるのがつらい」といった睡眠の問題を解決することはできません。忙しいビジネスパーソンなら尚、睡眠時間を確保できません。そこで注目してほしいのは大切なのは睡眠の量ではなく質ということです。良い睡眠をとれば悪い睡眠をダラダラと長く取るよりも高い効果を上げることができます。そしてこの本では「眠り始めの90分の質を高める」ということが提唱されています。人は普段眠る時、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）を繰り返しています。眠った直後にまず訪れるのは、深い眠りであるノンレム睡眠。その後レム睡眠に切り替わり、ノ

ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に訪れ、明け方になるにつれてレム睡眠の時間が長くなる。そして明け方の浅いレム睡眠の時に目が覚めるというのが最も健康的な睡眠のリズムです。眠り始めのノンレム睡眠は約90分続くとされており、眠り始めが睡眠全体で最も深く眠っている部分です。睡眠全体の質を上げる為にはこの90分の質を上げることが重要です。

③ 「黄金の90分」の質を高めると様々な恩恵がある

著書では始めのノンレム睡眠を「黄金の90分」と呼んでいます。この90分の質を上げることで体には大きなメリットが二つあります。それは「グロースホルモンの分泌」と「睡眠圧の解放」です。

(1) グロースホルモンの分泌

グロースホルモンとは簡潔にいうと成長ホルモンのことです。この成長ホルモンは細胞の成長や新陳代謝を促進させたり、肌の柔軟性アップやアンチエイジングなど様々な効果があります。このホルモンの分泌量はノンレム睡眠の質に依存します。最初の90分で一番深いノンレム睡眠が出現しなければこのグロースホルモンの分泌は減ってしまいます。逆に最初のノンレム睡眠を深く眠ればグロースホルモンの80%近くは確保できるそうです。

(2) 睡眠圧の解放

人は長く起きていると「眠りたい」という睡眠欲求が高まってくる。これを睡眠圧と呼びます。普段の睡眠の中でこれがうまく解放されなければ、日中もなんとなく眠いというような状況が起きてしまいます。この睡眠圧は最初のノンレム睡眠でその多くが解放されることが分かっています。つまり「黄金の90分」の質を高めて上手く睡眠圧を解放できれば朝もスッキリと起きることができ、昼間の眠気も減ります。最初の90分で深く眠ることで自律神経やホルモンの働きも良くなり翌日のパフォーマンスも上が

るといことです。素早くぐっすり眠ることができればすんなり「黄金の90分」を迎えることができます。では素早くぐっすり寝るためには何が必要でしょうか？それは「体温」と「脳」という二つのスイッチを入れることです。この二つのスイッチを入れれば体と頭がスリープモードになり眠りやすくなり、さらに睡眠の質も上がります。

次回は二つのスイッチについて詳しく紹介していきます。お楽しみに。

近隣RC例会予定

横浜東RC	1月21日～3月4日まで休会
神奈川RC	ハイブリット例会で開催中 3月21日休会
横浜日吉RC	1月26日～4月6日まで休会
横浜北RC	2月1日～3月15日まで休会
神奈川東RC	1月28日～3月18日まで休会
横浜港北RC	2月3日～3月10日まで休会
横浜都筑RC	2月2日～3月2日まで休会

