

# ◆ WEEKLY REPORT ◆

R.I.D.2750 Chiyoda & Pacific Basin Group

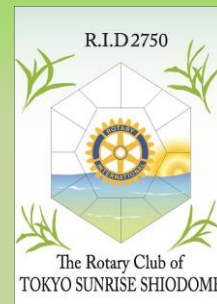
The Rotary Club of  
TOKYO SUNRISE SHIODOME

2019-20 年度 会長 アンドリュー・ウォン

クラブテーマ「で愛い、ふれ愛い、たすけ愛い、世界をつないでいこう」



R.I. 会長 マーク・マローニー



No.198 12. Sep. 2019 発行

## 第195回 例会

【日時】2019年9月5日(木) 12:30~13:30 【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留  
【例会出席】会員数 21名 名誉会員2名 【出席者】12名 ビジター 1名 ゲスト 2名  
【出席率】57.1% 【修正出席率】61.9%  
【ニコニコBOX】¥ 14,000— ≪今年度累計≫ ¥ 137,500—

### ≪プログラム≫

#### ◇ 開会点鐘

#### ◇ 斉唱：「国家」「R-O-T-A-R-Y」

#### ◇ 会長挨拶

バーバラさんお帰りなさい。ヨーロッパはどうでしたか？村井様、本日の卓話直しくお願いします。

#### ◇ 幹事報告

新入会員オリエンテーションの案内が来ています。新入会員の方は是非ご参加ください。

#### ◇ 委員会報告

梅澤武男会員：5周年記念式典が近づいてきました。キャラバン等活動して頂いていますが、この後全員参加で委員会を行います。

#### ◇ 出席報告

#### ◇ ゲスト・ビジター紹介

楠川真代様：現在大学生をしています。一度社会に出ましたが栄養学を学びたいと思い村井先生の下で勉強しながら学生をしています。本日はどうぞよろしくをお願いします。

相馬祐様：村井さんの所で顧問をさせて頂いています。元は製薬会社におりまして村井さんのお手伝いが出来ればと思って働いております。健康が一番です。体が動くうちに色々社会に貢献できればと思っております。本日はよろしくをお願いします。

#### ◇ ニコニコボックス発表(敬称略)

アンドリュー・ウォン：バーバラさん、ヨーロッパからお帰りなさい。本日の卓話、村井様直しくお願い致します。

山本直道：少しずつ涼しくなってきましたかね～？健康に留意して9月も頑張りましょう！

梅澤武男：村井様卓話直しくをお願いします。5周年式典頑張りましょう！

湯川愛里：今日は5周年式典PRのため例会は欠席させて頂きます。盛会をお祈りしております。

立堀佳男：8日曜日から火曜日まで鹿児島研修旅行です。またまた台風が心配です。グアムの地区大会の様にならない事を祈ります。

熊谷行裕：アメリカCNNのニュースでスーパーマーケットのウォルマートが銃弾の販売をやめるとのこと。スーパーで気軽にピストルの銃弾が買えるアメリカは恐ろしいですね。

バーバラ・アリ：ヨーロッパから帰ってきました。シャツをもらいました。

司会：山本直樹会員  
アンドリュー・ウォン会長  
山本教夫ソングリーダー  
アンドリュー・ウォン会長

山本直道幹事

鹿島孝夫会員

立堀佳男会員

◆ 会長：アンドリュー・ウォン ◆ 幹事：山本直道 ◆ 副会長：愛知とし子【発行責任者】アンドリュー・ウォン  
【創立】2014年10月15日【例会日】毎週木曜日 12:30~13:30【例会場】ザ ロイヤルパークホテル 東京汐留  
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-18-3 (南エルーデ内) / TEL:03-6380-5798 / FAX:03-6273-1196  
【URL】<http://suns-rc.org/> 【E-mail】[office@suns-rc.org](mailto:office@suns-rc.org)

◇ 卓話『睡眠負債と働き方改革～生活習慣病予防と生産性向上を目指す日々の習慣について～』

東京米山友愛ロータリークラブ 村井美月様

私は栄養学をやっているのですが、睡眠についてお話をさせて頂いています。というのは私自身が夜型人間で以前それで体を壊してしまいました。20代からライターもしていましたので完全に夜型でしたが朝方に戻しそれから体調が改善されましたので社団法人を立ち上げ皆さんに睡眠についてお伝えさせて頂いています。

「睡眠負債」という言葉はあまりご存知ではないかもしれませんが、睡眠不足の蓄積の事を指します。これが会社の負債にもつながります。寝不足は交通事故のリスクを高めたり、午前中のパフォーマンスが上がらなったりします。そしてうつ病を発症したり自殺につながることもあります。日本人はとかく睡眠不足と言われています。ソーシャルジェットラグという事について最近お話をさせて頂いているのですが、これは時差ボケを日々起こしているという事で大変問題に思っています。人間は起床後12～13時間が起きている限界という研究結果が出ています。それを越すと酒気帯びの状態異常に作業効率は上がらないのです。14～16時と夜中の2～4時は人間の体のリズムから眠気が必ずやってくるように出来ているという結果が発表されています。

睡眠不足解消で一番大切なのは体内時計を改善しなければいけません。最近体内時計は脳だけではなく体中にあると言われていています。朝必ず太陽の光を浴び、朝食をとることが大切です。うつ病の人はセロトニン不足と言われていますが、メラトニンという睡眠を促すホルモンと関係が深く、うつ病の人はどちらのホルモンも分泌量が少ないと言われていています。このホルモンを安定させるのに朝ごはんには是非食べて頂きたいのが卵などの蛋白源です。糖質とタンパク質は必ず取って頂きたいと思います。いきなり生活のリズムを変えるのは中々大変ですが、早起きから始めて頂くと良いかと思えます。それから寝る前にやってはいけない行動としてスマホを見るのが一番いけない事です。なるべく寝る直前は避けて頂きたいと思えます。そしてカフェインを大量に摂取すると、体内でカフェインによる興奮状態が続き、眠れなくなってしまいます。なるべく夜は取らないように心がけて下さい。今日は時間が無くてお話できませんでしたが、ビタミンも睡眠にはとても重要な栄養素です。こういった睡眠と健康に関しての知識が乏しい方は余計に睡眠不足に陥りやすいという傾向があります。ですので周りで悩んでいらっしゃる方が居ましたら、是非今日お伝えした事をお話して頂ければと思えます。睡眠不足は免疫力低下も招き会社の負債にもなりますので、どうか是非改善して頂ければと思えます。

◇ 講評

アンドリュー・ウォン会長

村井様有難うございました。頂いたレジュメの中のチェックリストにチェックが一つも付かない様に努力して行きたいと思えます。

◇ 閉会の点鐘

アンドリュー・ウォン会長



楠川真代様



相馬 祐様



アンドリュー・ウォン会長



山本直道幹事



梅澤武男会員



村井美月様



《今後の主な行事予定》

◇ 9月12日 ガバナー補佐訪問

《今後の例会スケジュール》

◇ 9月12日 12:30～13:30

◇ 9月19日 休会

◇ 9月26日 12:30～13:30