

姫路南プロバスクラブ

二水会

令和7年7月



会報128号

4月，5月，6月 例会報告

姫路城の魅力（姫路市城郭研究室）

三角菜緒

会員卓話「私とスポーツの関わり」

岡本浩一

会員卓話「75歳が問う“生きる意味”とは何か」

松下秀明

拾った拾われたエトセトラ東京

前田外美子

広報委員会の新旧ご苦労様ランチ会

関西万博に行けた

川本祥子

認知機能の低下を遅らせる7つの生活習慣

中野 剛

ドイツの交通研究者の調査「日本の鉄道は世界一」

長谷川一彦

我々は宇宙に支配されて生きている？（その4）

松下秀明

令和7年度定時総会

令和7年4月16日(水)12時～

出席16名 欠席2名

第一部 総会 司会 岡本総務委員長

1. 大橋会長挨拶

会長退任に当たって

本総会終結の時をもって、当会の代表である会長を退任させていただきます。

健康上の理由で、会長任務への対応が出来なくなりました。志半ばであり、会への貢献もできませんでしたが、会の創設以来のメンバーの一人として、会の存続と今後の活動に、愛着を持っておりましたので、残念ですがいたしかたありません。このうへは、岡本新会長の下、新しいステージの活動に期待をもって、一会員として、活動させていただきたいと願っております。

会の存続と活動のため、一番肝心なことは、仲間が、相当程度集うことだと思っていました。また、そのように同志の勧誘に力を注いで参りました。しかしながら、高齢のため、その他それぞれの理由で、退会のやむなきに至り、募集も思うに任せず、会員規模が、創設時の半分ほどに減少してしまったことが一番残念な事態です。今後とも、仲間を募り、会が存続、発展することを願っております。

また、会の活動状況が、内向きにならざるを得ない状況でしたが、できれば地域社会に還元できる活動を目指すことを忘れずに、取り組みたいですと思っております。その志を実現できる活動に思いを残すことを、今後とも願っております。

このプロバスクラブで、初期の志を実現するよう、楽しい、誇りある活動を続けてまいりましょう。

2. 来賓祝辞

姫路南ロータリークラブ会長 横田勝好 様

姫路南プロバス会が地域社会に根差した楽しい会でありますように。そしてロータリークラブクラブは姫路南プロバスクラブと共にあるという温かいご挨拶を頂戴いたしました。

3. 議長選出 岡本副会長

4. 議事

・第1号議案 令和6年度事業報告

・第2号議案 令和6年度会計報告

同 監査報告

・第3号議案 令和7年度役員選出

会長 岡本浩一(新任)

総務委員長 中野 剛(新任)

企画委員長 田中昭夫(新任)

研修親睦委員長 前田外美子(新任)

広報委員長 藤原関夫(新任)

会計 坪田一夫(留任)

会計監査 明石美奈子(留任)

顧問 大橋一喜(新任)

参与 中塚昭三(留任)

・第4号議案 令和7年事業計画

・第5号議案 令和7年会計予算

以上 全員賛同で総会終了

会長就任の挨拶

「楽しく集う」 新会長 岡本浩一

誘われてどんなクラブなのか分からぬまま設立と同時に入会、気が付けば20年を迎えていました。

この間、私と違った世界で長年活躍してこられた多くの方々と接することが出来、楽しく、意義ある事だったと思います。

個人的なことです。私も体調や、手のかかることが多くあり、そろそろおしまいになりたいと思っていたところ、大橋会長からご指名があり、今しばらくお付き合いをという事になりました。これからも意義ある活動を通じて皆さんと共に、プロバスを楽しみたいと思います。よろしくお願いいたします。

第二部

講師：姫路市城郭研究室 三角菜緒 様

演題：「世界文化遺産姫路城の魅力」

・国宝 8棟、重要文化財 74棟

・大天守は 高さ 31.5m、重さ 5700トン

5重7階(地上6階、地下1階)

西日本に配置された外様諸藩に対する抑え、また大坂防衛の拠点としての役割

- ・姫路城の殿様
6家31名の大名が
姫路藩主となり、
全国最多。

- ★池田輝政(築城)
- ★本多忠政(千姫)
- ★松平直矩(引越し
大名！のモデル)



- ★榊原政岑(高尾太夫を身受、蟄居後転封)
- ★酒井忠以(芸事にたけ、実弟は酒井抱一)
- ・姫路城の三の丸御殿群と藩の政庁
天守閣に生活実態は無く(武器庫等)、実務は現
在の三の丸広場他であった。



- ② 次回例会予定 5月14日(水) 12:30～
会場：ホテル日航 15F「夜間飛行」

【会 計】

① ニコニコ報告

- ・中野：今回の万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」である。この目で確かめに行く予定です。
- ・坪田：先月末開催の相生・赤穂との合同プロバスコンペで BB 賞をいただきました。嬉しいやら悔しいやら。
- ・明石：新年度が始まりました。元気でプロバ

スに参加できますように。

- ・前田：花の季節 花の来る季節 美しい季節、英気をもらって、元気に過ごしましょう
- ・川本：新年度が始まります。楽しいプロバスとなりますように。
- ・大橋：姫路の魅力、無尽蔵・・・
知ってるようで知らなかったことを教えて頂きます。
- ・横田様(姫路南ロータリークラブ会長)から沢山お祝いをいただきました。



令和7年4月例会(総会)

②4月の誕生

中野：87歳になりました。長年にわたり日々ルーティンを守って生活しており、健康が維持できていることに感謝しております。これからも継続していきます。

5月例会報告

令和7年5月14日(水)12:30～

会場：ホテル日航 15F「夜間飛行」

出席16名 欠席2名



①会員卓話

「私とスポーツの関わり」

岡本浩一

幼い頃から体を動かすのが好きで、小学4年の水泳大会では25m自由形とリレーに出場しました。小学生時代は足が遅く走るのが苦手でしたが、中学に入ると突然足が速くなり、運動会の400m走で1年生から3年生までトップを取り、市の駅伝大会にも出場しました。中1の担任は習字の先生で当初苦手でしたが、バレーボールを通じて関係が良好になり、生涯にわたる交流が続きました。

高校ではテニス部に所属し、ダブルスでは後衛の友人に頼りきりだった思い出があります。また、叔父の影響で阪神タイガースのファンとなり、試合で使えなくなったバットをもらったことが嬉しい記憶として残っています。社会人になってからは社内野球に参加し、勤務時間の違う仲間との試合調整が大変でしたが、早朝に神戸で試合をするなど熱心に取り組みました。さらに、冬には日帰りスキー旅行やゴルフも楽しみました。現在は体を動かすの

が難しくなりましたが、さまざまなスポーツを経験し、体を動かす喜びを十分に味わってきたことに満足しています。

②5月の誕生

・松下：5月に75歳の誕生日を無事に迎えることができました。特に大きな病気もなく、ゴルフやショッピングもでき、感謝の気持ちが一杯です。

・中塚：コメントなし

③次回の例会予定 6月11日(水)

【会 計】

①ニコニコ報告

・大橋：散歩道の市ノ池公園のバラが咲き始め、楽しんでいます

・岡本：今年も楽しいプロバスでありますように

・松下：75歳の誕生日を無事に迎えることができました。感謝！

・前田：楽しや五月、草木は萌え…私たちももえましょう

・川本：万博へ元気に行けますように

・坪田：今日も血圧正常でした

・松下：誕生と同じ

6月例会報告

令和7年6月11日(水)12:30～

出席17名 欠席1名

①会員卓話

「75歳が問う“生きる意味”とは何か」

松下秀明

定年後10年がたち先月75歳を向かえました。これを機に最後のステージのスタートにするため、「人生の役割」から「生きる意味」について考えてみました。

「生きる意味」については多くの考え方があるのは分かっています。年代、生きてきた環境、職種、アプローチの仕方などによっても答えは違ってきます。そこで私は40年を超える仕事と、30年を超え

る社会貢献活動と、20年に渡る姫路獨協大学での講義をベースに新たに答えを探ってみました。

その為には哲学から派生した心理学が有効で、これに医学が加わった心理療法がそのヒントを与えてくれると考えました。その代表者が近代心理学の4大巨頭の一人と言われるフランクフルです。

フランクフルはオーストリア生まれのユダヤ人で、両親や奥さんと共に収容所に収監された。周りが次々とガス室に送り込まれる過酷な状況の中、これは人生からの問いかけではないかと考えるようになり、生き抜いて皆の役に立つことを夢見ていました。

またフランクフルは人生を砂時計と比喻していました。私たちは何千何万という砂粒を「今」という瞬間に下の「過去」に落としています。このことは、今がどんなに辛くても、選択できる未来はたくさんある。それを選択できるのは自分である。その選択が人生に問われている意味、つまりこれが「意味への意志」であり、「人生の役割」となり、「生きる意味」に繋がってくると思います。

その大事な意志決定をするためには、自分の中に正しい法律を持たなければならないと考えています。その為には教養が大事で、私はそれを身につける有効な手段として読書が最適だと実感しています。本は著者の人生経験を基にした有効な示唆や科学的な解明などが多く書かれています。気軽に会えない偉人や遠方にいる賢人に会う機会がなくても、過去の人に会うことが不可能でも、本を通じて会うことができるのです。

私は35年前に1日1冊の読書目標を掲げ、70歳を過ぎても実行してきました。一方、毎年8万冊の書籍が刊行されています。焼け石に水ですが、それでも50年続けると厳選した2万冊を読んだことになります。読書の有効性を学生たちに教えてきましたが、同時に「読書と執筆は車の両輪」という私の信念も学生たちに伝えるため、2019年からプロバスクラブの会報誌に随筆の連載を開始しました。これによって究極の読書術をマスターすることができたのです。

さて、会報誌を執筆しているうちに辿り着いたのは、人はなぜ宇宙に惹かれるのかという疑問でし

た。そのヒントは宇宙にありました。地球も生命も宇宙から生まれたとされています。なぜならば、地球は他の星が爆発した塵からでき、生命はその塵から有機物が化学変化したからです。宇宙も我々の体も素粒子からできています。つまり、我々は138億年かかって宇宙が作りあげた宇宙の子供なのです。生まれ故郷を懐かしんでいるのです。

一方で、宇宙の歴史からすれば瞬きのような一瞬の我々の人生ですが、生物学的に人は今をどう感じているのか、どう生きていけばいいのかを考えてみました。今というのは過去と未来の間ですが、東大などの実験で0.5秒の幅があるそうです。この0.5秒は無意識の習慣ともいわれるものです。我々はほとんど気づかない無意識の中で生活し、無意識(自動的)に細胞が生命を維持してくれている。だから、細胞のためにも0.5秒の毎日の生活習慣が大事だということです。これらを意識して世の中に役立つことをするのが、この世に奇跡的に選ばれて生まれてきた我々の義務だと思っています。

この自動生命維持装置は「動的平衡」と呼ばれ、青山学院大学の福岡伸一教授が定義した言葉です。宇宙には「エントロピー増大の法則」があるそうです。エントロピーとは摩耗し、酸化し、ミスが蓄積し、やがて障害が起こる現象で、生命はこの法則に先回りして、自らを壊し、そして再構築する「動的平衡」の仕組みを取り入れたという考え方です。福岡先生は、「長い間、「エントロピー増大の法則」と追いかけてこしているうちに少しずつ分子レベルで損傷が蓄積し、やがてエントロピーの増大に追い抜かれてしまう。つまり秩序が保たれない時が必ず来る。それが個体の死である」と述べています。これが次の世代へバトンタッチをするタイミングで、進化の為、我々に課せられた2つ目の役割なのです。

0.5秒の一瞬とはカメラのシャッターチャンスのようなものです。写真も動画もその1コマの今を切り取っています。今一瞬を有意義に生きるということは、シャッターチャンスを逃さず、1コマの瞬間を取り続けることです。これが0.5秒の毎日の積み重ねとなり、平凡なことでも非凡に繋がっていくのです。

最後になりますが、私の3つのシャッターチャンスが幸運な出会いに繋がった体験談をご紹介します。1991年に東京で雑誌『dancyu』の創刊号を購入したのが最初のきっかけとなり、その後ずっと『dancyu』を購読し活用してきました。父が亡くなった翌年の2011年、まったく予期しなかったのですが、『dancyu』を創刊した当時編集長であったプレジデント社の藤原社長に出会いました。日生の姫路支社長が引き合わせてくれたのです。さらに同年たまたま社内で父と親しかった書店の社長に出会い、本を書くことを勧められました。その後藤原氏に本を執筆していることを話すと大変喜んで、すぐに本のタイトルと「発刊に寄せて『凡を極めて 非凡に至る』」をいただきました。

私の部屋に父の自筆の色紙が飾ってあります。「情熱」、「独創」、「実行」と書かれており、父の遺言だと思っています。「**何にでも毎日熱意を持って取り組んでいますか**」「**ベストワンでなくてもいい、創意工夫のあるオンリーワンを持っていますか**」「**本を読んだらアウトプットまで繋げていますか**」などと、会う人に遠慮なく自分の思いを伝えていました。藤原社長から頂いた『凡を極めて 非凡に至る』というのは、まさに父の日常を言い表したようでした。雑誌が繋いでくれた縁で、出版の準備が整ったのです。

20年の時を経て自費出版本『凡を極めて』がわずか8ヶ月で完成し、父の三回忌に菩提寺に奉納することができました。本に収められた父と大変親しかった65名の方の寄稿は、父からの最後の贈り物だと思っています。

森信三先生もおっしゃったように、縁を求め、新たなチャレンジを続けることが夢の実現を可能にし、「人生の役割」になり、「生きる意味」の1つの答え、と思っています。

② 6月の誕生

長谷川：年とともに物忘れがはげしくなりました。

益田：85歳になりました。体はあちこち悪いけど、もっと悪い人でも頑張っている。負けずに前向きに、今後ともよろしく。

③ 次回の例会予定 7月9日（水）

8月の例会予定 8月20日セリーナ

【会 計】

① ニコニコ報告

- ・大橋：「あじさい」って“紫陽花(シヨウカ)”と書くのですね。季節到来！！
- ・川本：関西万博行けました
- ・前田：薫風下 人として敬まいし 兄の逝く
- ・長谷川：79歳になりました。あと10年頑張ります
- ・濱口：いつもニコニコ プロバス会に喜んで参加します
- ・坪田：一昨日、胃と食道の内視鏡検査を受けました。少し炎症があったものの特段の異常なし。安心して酒が飲めます
- ・益田：85歳になりました。今後ともよろしく願います

拾った 拾われた エトセトラ東京

前田外美子

東京マラソン。還暦越えの息子の応援もかねて、一週間の滞在中のことである。ステイしている晴海のタワマンの近くに、かなり分厚い二つ折りの茶色の財布が落ちていた。何故かドキドキが止まらなかった。時々散歩で通りかかる大きな晴海警察署に小走りした。東京オリンピック時の選手村のすぐそばにある。

「立ち会ってください」から始まってトランプを流暢に並べるように、お金・銀行カード・運転免許証・一級建築士証・マイナカード・診察券・ポイントカード一杯・・・。「あの～私出かける用事があるのですけど～」 「名前と連絡先を書いて下さい」 「相手さんからの連絡はどうしますか」 「一切いりません、早く連絡してあげて下さい」 もし私が落としたとしたら、心臓がはり裂ける！！の思いで警察を後にした。でも、後で思った。女性の一級建築士と会ってみたかった。きっと話が弾んで、仲良しになれたかもと。私に拾われて良かったわね、と笑い合いたかった。

私の上京する度に会う友人達と帝国ホテルでラ

ランチをした後、ホテルのメインロビーのソファでくつろぐ最近のパターン。いつもだったら美術館に行ったり、新しいビルの探検だったり、あっちが痛い、こっちが痛い、歩き廻らないが定番となった。ホテルを出てしばらく並木道を歩いていて、ふと左手に指輪が無いのに気がついた。引き返そうか、あるはずがない、歩みが止まった。

足はホテルに向かっていて。先程まで腰かけていたソファは埋まっていた。ソファの並びにチョコレートショップとパン屋(ガルガンチョフ)があって、いつも賑わっている。いつもなら通り過ぎすチョコレートの店、何故かショーケースのスタンドの明かりがかなりまぶしく感じた。一瞬衝撃で立ち止まった。「私の指輪」が光っている！吸い寄せられていった。かなり大きいサイズの作家もので、東京時代に作って貰った作品である。右手を差し出し、「これ左手のものなんです」・・・「そうですね、どうぞ」まことにあっけなく指輪は左手に納まったのである。有り得ないと思いながら、有り得たのである。どうしてホテルに向かったのか今でも解らないのである。

拾って拾われて、その日一日の驚きの出来事であった。「外美さん、すご〜い!!!」友達の絶叫であった。「外美さんに神様がついてる」であった。



スタンドの下に光るものが

広報委員会の新旧ご苦労様ランチ会

5月28日(水)に川本前委員長と藤原新委員長の「新旧ご苦労様会」として、川本さんが時々利用しているイタリアンの「トラットリア マーレ」(姫路市大塩町)に川本、藤原、中野、長谷川、益田の5人が12時に集合。この店は評判が良いようで駐車場も一杯、店の中も予約客で満席でした。

トライアルウィークとかで地元の形中学の女子学生が体操服で2人スタッフとしてレストランを手伝っていたのが珍しかった。

食事中も話に花が咲き、年金の話、米価格、AI、まだ続いている戦争の話、それとやはり”物忘れが多くなった”(皆同感)等々話も尽きず、美味しい料理を食べながら楽しく和やかな会を過ごしました。

(益田 記)



関西万博に行けた

川本祥子

私が一人暮らしになってから月に一度は帰省してくれる息子が関西万博に行こうと誘ってくれた。高齢でよぼよぼしている私は無理だと思った。困ったら車椅子を借りれば良いとまで言ってくれたので気持ちが動いた。もともとどこにでも行くのが好きな性格の私。行ってみたいという気持ちになった。

それから万博関係の新聞記事やテレビ番組などをチェック始めた。今回の万博はスマホを使う必要があった。スマホにデジタルチケットを入力して貰う。こんなの年寄りには無理！

5月19日(月曜日)朝、息子の当直の仕事が終わって待ち合わせ三宮からバスで夢洲の万博会場へ向かうことにしていた。ウィークデイなのにバスは長蛇の列。会場には西口から入る。とても広い。東京ドーム33個分だそうだ。入口近くは万国旗がはためいていた。会場についたのは昼近かった。入場口は空いていてスムーズに入れた。

私は杖を忘れて行ったのでカート借りることにした。このカートが大変な働きをしてくれた。歩くのを助けてくれたこともあったがこれは車椅子と同じと見做され予約をしていないのに人気のアメリカ館、フランス館に優先的に入館できた。いずれも長蛇

の列ができており2時間待ち、3時間待ちなど待っている方に申し訳ないなとも思ったが。後、ベルギー館、三菱館、電力館の5館入館できた。

・フランス館—ルイヴィトンの館。これでもかと思うほどヴィトンが壁一杯。ロダンの彫刻。ファッション。

・アメリカ館—大画面にアメリカいっぱい・大谷も。ロケットうちあげの音体験。月の石。

・ベルギー館—医学について

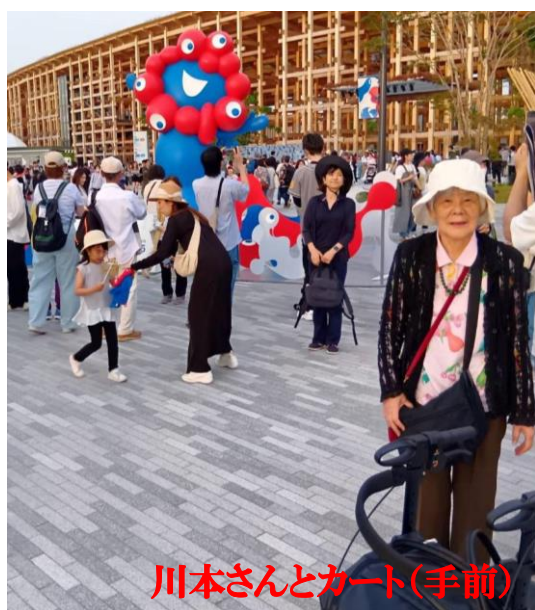
・電力館、三菱館—趣向を凝らしていた。

見どころの世界最大の木造建築大屋根リングには内側に土手がありラベンダーなど色とりどりの花が咲いて浜風が心地よかった。かなたは小さく見えるほど壮大な建築であった。これを万博後どうするかは大きな事業だと感じた。ここからは会場全体を見渡せ趣向を凝らしたパビリオンの数々が見えた。

1日で見ることができたパビリオンについては十分満足であった。

予約できなかった場合、5館あるコモンズ館で小さな国90か国を見回ることができるそうだ。

私には今回の万博は冥途の土産だが大阪で開催されているこの万博。未来の夢がいっぱいつまった会場を子供たちにぜひとも見せてあげるべきだと思った。



川本さんとカート(手前)

認知機能の低下を遅らせる7つの生活習慣

中野 剛

1. 5～8時間の適切な睡眠

睡眠時間が5時間未満のグループは認知症を発症するリスクが2.6倍高くなる。とはいえ、10時間以上の取りすぎにも注意、発症リスクは2.2倍高くなることが示されている。

＊快眠や運動・・・

当たり前の習慣がリスクを遠ざける。

2. 同居家族以外との交流

同居家族以外との交流がある場合は、孤独感があっても著しいリスクの増加は見られない。

一方で孤独感がある人で、交流がほとんどない場合は、発症リスクは5.3

倍高いという結果が出ている。

＊生活習慣病の対策に加えて、趣味や推し活で人との交流を大事に。

3. 糖尿病の早期診断・治療

糖尿病の期間が長くなるほど、脳の海馬の容積が小さくなり糖尿病17年以上のグループは、糖尿病でないグループに比べて海馬容積が約94%に収縮していた。

＊厳しく生活を制限するより、血糖値を上げない食生活の心がけを。

4. 日々の血圧のコントロール

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による認知症の発症リスクは、血圧レベルが上昇するにつれ正常値の人に比べて3～5倍なる傾向がある。

＊血圧のコントロールで、認知症の発症リスク要因を改善。

5. 適切なオーラルケア

残っている歯が20本未満になると認知症の発症リスクが上昇する。20本以上残っている人と比較して、10～19本で1.62倍、1～9本で1.81倍、リスクが高くなる。

＊口の健康や体力の維持は、元気な老後のため



に必須。

6. 運動習慣と筋力の維持

週1回以上の運動習慣がある人は、運動していない人に比べてアルツハイマー型認知症の発症リスクが17年間で約40%低かったという研究結果がある。



＊握力や歩行速度の

低下に注意、運動習慣で筋力維持を。

7. 栄養バランスのとれた食事

野菜、大豆・大豆製品、海藻類、牛乳・乳製品を多く摂り入れ、米や酒類を摂りすぎない多様性のある食事が、認知機能の低下を抑える可能性がある。

＊米と酒類は控えめに、多様性のある食事がカギ
すべてを改善できなくても、一つ改善すればリスクを一つ軽減することに役立ちます。



ドイツの交通研究者の調査 「日本の鉄道は世界一」

長谷川 一彦

ドイツの交通研究者マリア・シュナイダーはアジアの鉄道を調査しました。報告書によると、インフラ、車両技術、時間管理そして乗客の規律など欧州の鉄道の中でもドイツは世界一の鉄道王国と思っていました。アジア視察はドイツの優位性を確認する旅でした。

中国、韓国、日本の順に調査しました。

中国は最近爆発的に発展し世界最長の路線網

や最高速度 350kmと有名です。北京から広州まで乗りました。北京南駅は巨大で迷路のような構造で案内もなかったり、分かりにくく外国人向けのサービスカウンターもなく券売機の操作も難解です。セキュリティ・チェックも航空機並みに X 線やボディチェック等大変でした。車内に乗り込みましたが、乗客はイヤホンもせず大音量で再生、通路では電話を延々と話したりと周囲への配慮はありません。速さは世界一しながら、駅の案内、サービス対応、車内マナー、快適性など先進国としての成熟にはまだまだでした。

次に韓国の調査です。韓国のソウル駅は巨大な駅ながら案内も多国語で優しく設計されていました。ただ発券は路線選択や時刻指定など煩雑で難解でした。車内マナーは中国同様です。走行中の車両振動は激しくドリンクカップは倒れるのです。

最後に日本の調査に入りましたが、どうせ日本もアジアの一国、中韓と同様と思っていました。しかし日本は全然違いました。電車は秒単位で管理され振動もありません。乗客マナーも最高で、大音量のスマホや通路で長々と話す人もなく静かでした。しかもごみの散乱もなく駅は巨大でも多国語対応や困っている人にはスタッフが直ぐ対応するのでした。

最後に「7分間の奇跡」という世界中に有名な清掃スタッフの活動があります。一列に並んで礼をして列車を迎え、乗客降車後車内に入りゴミや忘れ物をチェックし、シートの向きを整え、通路を拭きあげ誰も乗っていないような状態に戻すのです。作業を終えると全員ホームに出て深々と一礼して去って行きます。この瞬間私は鳥肌が立ちました。清掃という行為がただの作業ではなく「感謝」「誇り」



を伴ったものとして成立しているのです。技術を支える人が成熟して快適さや安心が生まれるのです。

鉄道は単なる移動手段だけでなく人と人を繋ぐ「文化の結晶」です。日本は世界一の鉄道文化の国と思っています。

我々は宇宙に支配されて生きている？ (その4)

松下秀明

体内時計は2歳までが危機状態

最近、胎児と乳児期の体内時計(概日時計)の形成状況が精神的発達に大きく影響していることが分かってきました。小児科医の三池輝久医師によると、「誕生直後に3～4時間の睡眠・覚醒リズム(超日リズム体内時計)で生活している赤ちゃんが、乳児期になって昼と夜が明確になる約24時間単位の概日リズム体内時計を身につけると、身体の中の体内時計と、体の外にある社会活動のリズムとの間にずれが起こることがあると、睡眠障害や不機嫌さを起こすと同時に自律神経機能を含む体調に懸念が生じる」と述べています。

これは何を意味するのでしょうか。胎生20週ごろは、全身の細胞、組織、臓器に体内時計が働き始める時期だそうです。しかしまだ各臓器はバラバラに動いています。先ほどの「超日リズム」が出現するのは妊娠7か月前後。その後出産となりますが出産後すぐに概日リズムは現れません。生後1～2歳で体内時計は完成します。

ここで大事なことは、胎児は母親の概日リズムに影響を受けて体内時計を作ろうとします。その時、母親の生活習慣が不安定だったり、夜遅くまで明るいところで起きていたりすると、胎児に睡眠障害などの影響が移ってしまいます。妊娠時に紫外線の回避をやりすぎるとビタミンD欠乏となりASD発症との関係が深まるそうです。

また、乳幼児期に親の夜型生活の強要や夜間授乳などが続くと、概日リズムがうまく形成されません。発達障害であるASD(自閉スペクトラム症)、

ADHD(注意欠如・多動症)、SLD(限局性学習症)、さらに不登校、引きこもり、うつ、糖尿病などを発症するそうです。

このように「系統的体内時計混乱」による健康被害はまさしく、私たち日常生活のありように端を発する生活習慣病といえるのです。自身の時計の乱れ、家族や友人の時計との乱れ、社会の時計との乱れなど多くの問題を生じています。三池先生はこれを、「医学的には概日リズム形成異常による生命維持機能の不調を基本とする全身性の疾患です」と説明しています。これらの精神疾患は遺伝的といわれてきましたが、近年の研究で体内時計のリズムが狂うことによっても多く発症することが分かってきました。

時間帯に合った医療が注目

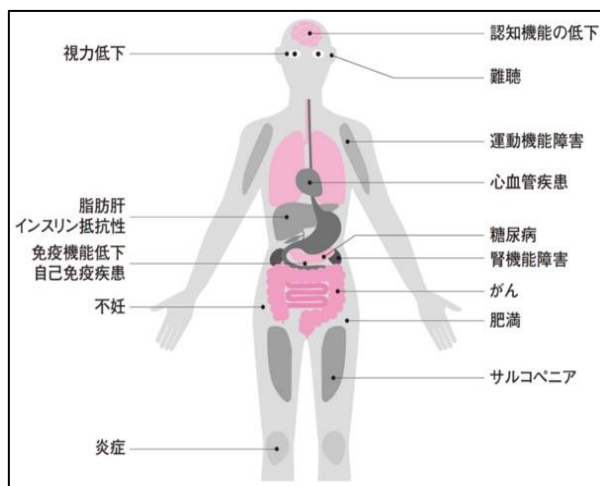
人体にたくさんある長寿遺伝子サーチュインは、約24時間の生体リズムが見られ、体内時計の働きにも影響しています。このサーチュインと体内時計は互いに協力して老化を制御しています。不規則な食生活や生活リズムがサーチュインや体内時計を乱し、老化に関するさまざまな病気、例えば、視力低下、難聴、認知機能低下、糖尿病、サルコペニア、ひざ痛などを引き起こしていることが分かってきました。

こうした体内時計と疾患の関係に着目した「時間医療」や「時間栄養学」、「時間運動学」による治療が、いま注目を集めているそうです。中枢時計は生体を昼夜の活動に適した状態にするため、最適な時間に分泌物の指示を出しています。最近、その時間帯に薬を届けるドラッグデリバリーシステムが開発され、途中で吸収されることなく、必要な時間に的確な投薬が可能になりつつあります。

最新の研究ではナノマシンと呼ばれるロボットを体内に注入し、薬のピンポイント投薬や、体内病院として病気の早期発見する機能も持たせることが出来るそうです。健康診断時に活用すればがんやアルツハイマー病などの現代病を完治できるようになると期待されています。さらに応用して老化細胞の除去や、変形性膝関節症の治療も研究が進めら

れています。

加齢によって中枢時計が老化しますが、その結果光を感じる力が弱くなり、若者の 1/10 程度になります。ある研究では、健常者と認知症者のメラトニンの分布状態は違っていますが、問題はメラトニンの低下ではなく光照射を受ける時間が少ないことが分かってきました。よって高齢者の不眠対策は、野外活動などで十分量の光を浴びることが重要です。



サーチュインの活性化で改善できる老化現象

時間帯に適した運動が注目

東京女子医科大学の大塚邦明名誉教授によると、「運動には、乱れた体内時計を修復する作用があります。筋肉から分泌されるマイオカインは、筋肉時計の *Bmal1* (ビーマルワン) という時計遺伝子にはたらきかけて、乱れた生体リズムを適正な約 24 時間の周期長に修復し、振幅(めりはり)の大きい生体リズムに再構築していくからです。…体内時計の乱れを治すためには、「いつ運動するか」も重要です。たとえば、体内時計が遅れがちな若い世代には朝の運動を、体内時計が進みがちな高齢者には夕方の運動がおすすめです」と述べています。この「筋肉時計」が脂質異常症、糖尿病、がん、心臓病、認知機能の低下、抑うつ、パーキンソン病、アルツハイマー病などの時間治療に効果的だということです。

運動する時間帯にも気をつける必要があります。朝の運動は有酸素運動を行うことで交感神経が活発になり目が覚めやすくなるので、気持ちよく 1 日をスタートできますが、空腹時の運動は低血糖のり

スクがあるため、軽めの運動か軽い食事をしてからの運動にすべきです。夕方は日中の活動で筋肉がほぐれているのに加え、昼間の食事で運動に使えるエネルギー源が体内にたまっているため運動に適しています。夜はさらに筋トレなどに適していますが、寝る 3 時間前には終わっておく必要があります。寝る直前に運動をすると目が覚めてしまい、睡眠の質が落ちる可能性があるそうです。

有酸素運動のエネルギー源となる糖は、摂取してから 1 時間程度で筋肉へと運ばれるため、食事を終えてから 1~2 時間後の運動が推奨されています。また、1 時間以上の有酸素運動を行うと、体脂肪だけではなく、体内にあるタンパク質を分解してエネルギーにしようとする働きが起こります。その結果、筋肉量が低下して基礎代謝が下がり、痩せにくい体になってしまうことがあるそうです。

(つづく)

夏は夜 (枕草子1段より)

月のころはさらなり

やみもなほ 蛍の多く 飛びちがひたる

またただ一つ 二つ など ほのかに うちひかりて
ゆくもおかし

雨など降るもをかし

「夏は夜が良い。

月の明るいころはもちろん良いが、月の出ない闇夜のころでもやはり蛍がたくさん入り乱れ飛んでいるのはいい。またただ一つ二つなどとほのかに光って飛んでいくのも趣がふかい。雨など降るのも趣が深い。」





ゴッホ 星月夜

編集後記

新年度から広報委員長を拝命しました。川本前委員長の努力で広報誌は随分変わりました。記録や連絡事項に留まらず、沢山の記事が寄せられるようになりました。この取り組みを継承すると共に、広報誌がもっと多くの方々の目に止まるようにしたいと思います。よろしく願いいたします。 E.F.

姫路南プロバスクラブ広報誌
姫路市南駅前町 100 ホテル日航姫路
姫路南ロータリークラブ事務局内
メール： himejiminami.probus@gmail.com
会誌発行：広報委員会