



# The Weekly Report of SUNAGAWA RC

## 砂川ロータリークラブ会報

### ■ 本日は3月24日(水) 第2444回 例会 ■

会員卓話 国際奉仕委員会担当  
佐藤正一郎委員長

※RCレート 3月1日より 1\$ 106円

### ■ 次週の予定 ■

3月31日(水) 指定休会  
4月7日(水) 四大祝福 会長エレクト担当  
第2445回 会員卓話 PETS報告 永森会長エレクト  
4月14日(水) 50周年記念式典 50周年実行委員会  
第2446回

第2443回例会記録 2021年(令和3年)3月17日(水) 晴れ (コロナ対策の為 国家斉唱、「四つのテスト」、ロータリーソング斉唱を省略します。)

- ・ゲスト紹介 本日はいらっしゃいません。
- ・ビジター紹介 本日はいらっしゃいません。

### 会長報告

会長 大橋 俊彦

- ①国際ロータリー第2510地区米山奨学、学友会よりロータリー米山奨学生の世話クラブ引き受け検討のお礼が届いております。
- ②公益財団法人ロータリー日本財団より寄付明細が届いております。

### 幹事報告

幹事 高坂 誠

- ①赤平ロータリークラブより4月例会案内が届いております。6日会長エレクト研修報告会、13日青少年奉仕担当例会、14日WEBでの理事会、20日会員卓話。
- ②2020~2021年度ガバナー月信第9号が届いております。

### 委員会報告

本日はございません。

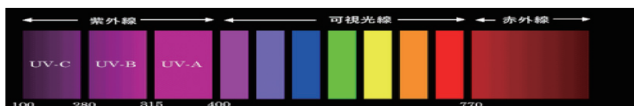
## 例会

### 会員卓話

「人生100年、その時目の前は？」

広報会報委員会担当  
委員長 瓜 俊雄

1、ブルーライトとは



目で見えることのできる光(可視光線)の中で青色のブルーライトは波長が380~500nm(ナノメー



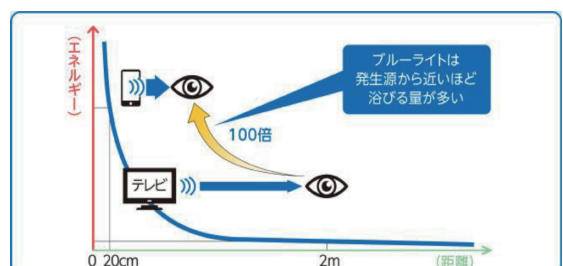
トル:ミリメートルの1,000分の1)と最も短く、散乱しやすく、強いエネルギーを持っています。

地上に降り注ぐ太陽光線では赤外線は約52%、可視光線42%、UV-A5.5%、UV-B0.5%、UV-C殆ど0%。

2、日常の生活でブルーライトを特に発するもの  
日常の光の中でも太陽光、蛍光灯や白熱灯にも含まれますが、特にブルーライトを多く含むものはLEDです。LEDは青色と黄色の2色の光だけを混ぜて白色をつくっているため、多くの色からなる太陽や蛍光灯の光よりもブルーライトの比率が高いのです。

このブルーライトの影響を考えるとときに特に注意しないといけないのは、光源からの距離です。

距離が近づくと、その影響は格段に大きくなります。影響の大きさは距離の二乗に反比例すると言われております。



### 3、ブルーライトの体に及ぼす影響

#### ①体内時計の乱れ

食事や運動、温度なども体内時計に関係しますが、特に光、しかもブルーライトが体内時計に大きく影響しています

通常は目覚めと共にブルーライトを含む日光を浴びるとセロトニンが分泌され体が目覚め活動的になり、就寝の3～6時間前からメラトニンの分泌に切り替わりメラトニンが増え始め、次第に眠気を覚えて眠り、脳や体を休めるとというのが人間にとって自然なリズムなのです。

寝る直前までスマホやパソコンを使用したり、テレビを見ているとメラトニンの分泌が遅れ、ピークが朝方にずれてしまい、起床時にはまだメラトニンが分泌され、寝足りない気になりスッキリと起きられなくなります。

#### ②目に及ぼす影響

光は目のレンズであります水晶体を通して目の奥の網膜に像を結びますが、ブルーライトは波長が短く散乱しやすいため、網膜の手前で像を結んでしまいます。

また水晶体や網膜に含まれるルテイン、ゼアキサントールという物質はブルーライトを吸収する働きと抗酸化作用を持っていてその害を防いでいます。

加齢黄斑変性は加齢や喫煙、ブルーライトなどの光による酸化ストレスによって目の重要な器官である黄斑が変性し視力の低下を引き起こす病気です。

白内障の手術をすると、良く見えるようになりますが、ブルーライトを通しやすくなるので注意が必要です。

そこで、この有害なブルーライトと紫外線から目、肌を守り、体調を崩さないようにするために大切なことは

- ①メガネのレンズはUVカットにしてブルーライトを少しでも避ける。
- ②夜の照明はなるべく白熱灯の色調にする。蛍光灯なら昼白色より白色蛍光灯を。
- ③暗い所で長時間スマホの使用やテレビを見ない。テレビ画面も明るくしすぎない。

- ④寝る直前までのスマホ、パソコン、テレビはなるべく避ける。
- ⑤アウトドアでのスポーツ、作業の時は日焼け止めクリームを使用する。
- ⑥ブルーライトを吸収し抗酸化作用のあるルテインを多く含む緑黄色野菜（人参、ほうれん草、ブロッコリー、南瓜、ケールなど）を積極的に取るように心がける。
- ⑦視力の衰えを感じる方、また予防にはルテイン、ゼアキサントールを含むサプリメントで補う。

## 出席報告

委員長 山崎 義彦

### 第2443回例会

※在籍数 38名 ※出席規定免除 3名  
※本日出席基数 37名 ※本日欠席者数 5名  
※本日出席率 86.48%

※本日欠席者 湯浅克己会員  
佐藤文優会員、近藤俊継会員  
西川公平会員、岩淵健悦会員

※メイクアップ 染谷 昇会員、堀江和美会員  
前々回の欠席者6名の内2名の方がメイクアップされましたので、前々回の出席率86.48%を89.18%に修正致します。

## ニコニコボックス

※お見舞いを頂きまして有難うございました。長期にわたり欠席をしておりますが、近藤は元気です。

☆近藤俊継会員

※水曜日は日頃の行いが悪くハプニングが生じ無断欠席をしまして申し訳ございません。

○藤田秀邦会員

※担当例会で卓話を終えまして。 瓜 俊雄会員  
本日のニコニコBOX 27,000円 累計額 708,050円

☆は超高額、◎は高額、○は多額

※米山記念奨学会：目標 480,000円
本日 0円 累計 398,000円
※ロータリー財団：目標 6,000\$
本日 \$ 累計 5,250\$

本号担当：瓜 俊雄 次号担当：瓜 俊雄

事務局：砂川パークホテル内 (Tel.0125-52-3989)  
会長 大橋 俊彦 幹事 高坂 誠  
欠席届は前日昼迄に造田孝志SAAまで (Tel.52-4371・FAX52-4373)