

にカテコールアミンという動脈を収縮させたり血圧を上げたりするホルモンに動脈が最も鋭敏に反応し易く強度の収縮や狭窄を起し易いのです。少し難かしくなるがACTH、副腎皮質から分泌されるコーチゾール、アルドステロンと言った血糖を上げたり血圧を上昇させる作用をもつホルモンも一日のうちで午前5時から6時頃にピークを示すと言われ冠動脈や脳動脈に動脈硬化性変化等の異常をもつ者には早朝から午前中の早い時間帯は狭心症、心筋梗塞脳梗塞の最も好発的な時間帯と言える。事実血栓性心筋梗塞の $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ はこの時間に集積して発症している。狭心症発症の好発時間帯の午前4時前後の時間帯は自律神経の嵐と呼ばれる時間帯で冠動脈内膜及び内皮細胞が何らかの障害のある場合、冠動脈が攣縮狭窄を惹起し夜間狭心症、(血管攣縮性狭心症)を引き起こすのである。自律神経は日中は交感神経が優位で夜間は副交感神経が優位に作用する日内リズムをもつものである。次に気管支喘息についてであるが気道(空気の通り道としての気管、気管枝、細気管枝)の太さは日内変動を起し午前2時頃最も細く約12時間後の午後2時頃に最も径が太くなると言われる。他にACTH、コーチゾール等の血中濃度も比較的低く、加えて副交感神経が優位な為、喘息発作が起き易い体内環境下にあると言える。高血圧は前述したように早朝から午前の早い時間帯と午後7時頃に高値を示す二峰性を一般に示すと言われるが、糖尿病の調節が悪く自律神経が極度に障害された場合や、脳卒中を起した様な患者ではこのリズムは容易に崩れ、夜間血圧が下らないノンデッパータイプ、著るしい場合昼間労作時血圧が低下する場合すらある。又原因不明の急性死は、午前11時頃と夜間7時に多発する事、片頭痛は午前8時頃に発作のピークがある事、消化性潰瘍の穿孔が午後4時頃に多発する事、歯痛は午前3時から5時頃にピークがある事、アトピー性皮膚炎の痒みは午後11時頃に最もひどい等、病気の発症や症状の出現等に日内リズムが存在するという事である。生体リズムに関してはまだまだ書きたい事が山積ありますが今回はここで一区切りとさせていただきます。

四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

- | | |
|------------|------------------|
| I 真実かどうか | III 好意と友情を深めるか |
| II みんなに公平か | IV みんなのためになるかどうか |

9月24日例会： 会員卓話 大竹保男さん
 10月1日例会： 職業奉仕月間 職業奉仕委員
 10月8日例会： ライラ研修発表 ライラ委員会
 10月15日例会： 米山月間 米山奨学委員会
 10月22日例会： 夜例会 親睦委員会
 9月10日例会： ~~クラブフォーラム地区大会報告~~



三條北ロータリークラブ週報

築け未来を
行動力と先見の眼で

例 会 日
1996. 9 . 17
累 計 No 480
当 年 No 11

国際ロータリー会長 ルイス・ビセンテ・ジアイ 第2560地区ガバナー 吉田昭平

会 長／堀 川 正 幸
 幹 事／佐 藤 義 英
 SAA／長谷川 恵 慈

例会日／火曜日 12:30～13:30
 例会場／三条ロイヤルホテル ☎34-8111 FAX 34-8114
 事務局／三条市西四日町3-15-34
 ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160 FAX 33-8972

行 事： 卓話「生体リズムと病気」小畠茂男会員

出 席： 本日の出席 56名中39名

先々週の出席率 56名中47名 83.93% (前年同期89.09%)

先週のメークアップ： 9月12日 加茂RCへ 山上茂夫さん、芦田義重さん、西村 護さん、
 高橋彰雄さん、小林 満さん

ビ ジ タ ー： 三条RCより 三堀正純さん、高橋一夫さん、長谷川有美さん、渡辺宏策さん、
 鈴木宗資さん、斎藤弘文さん

会 長 挨拶： 堀川正幸

ご挨拶申し上げます。

本日は三条クラブより鈴木さん始め大勢の先輩方にメークアップしていただきましてありがとうございます、いつもお世話になっております。先々週はI・Mで先週はその報告会ということで落合さんありがとうございました。私は一年一回の得意先とのゴルフコンペで長岡カントリーに行っていました、女子プロのトーナメントの後でそのままのコースを回って来ましたが、ティーグラウンドが月例などのバックティーよりも後ろで、フルバックの少し前で大変距離が長く、私には到底パーオンできません、女子といえどもプロは大変飛ばすものだなあー、その上パーオンさせるのですから大変正確なものだと感心しました、私は沢山たたきまして、100点満点でした。

少し時間をいただきまして、いつもの私の疑問、不思議の話をさせていただきます、題は医学と病気です、私共のクラブにもお医者さんがいらっしゃいますのでさしつかえない話をしたいと思います。

大昔は病気といえますと、ケガなどの外傷であれば薬草などで塗るとか貼るとかして治したのですが、それ以外の原因の解らない病気については、神に祈るとか、いわゆる呪術などで治したのではないかと思います。近年科学が発達し、それにつれて医学や薬品、医療機器などがめざましく発達した訳ですが、そのスピードは驚くばかりで、まもなく病気などはなくなってしまうのでは

ないかと思うほどの早さです。お医者さんは大変有難い存在で、世が世であれば私など同席するなど出来ない訳で、すれちがったら手を合わせなければならないわけです、私も今まで2～3回ほど命を救ってもらった経験があります。

医者が足りないということで沢山の大学などに医学部を設けて養成したわけですが、お陰様でお医者さんが大変増え、各町に大勢のお医者さんがおられるようになりました、しかし私の錯覚でしょうか、お医者さんが増えたのに病人が減っているように見えません、むしろ新しい病気が出てきており増えているのではないかと思えるほどです。色々なお医者さんに聞きますと、皆さん同じようにおっしゃいますが、“病気を治すのは人体の自然治癒力ですよ、医者や薬はその助けをするだけです、”なるほどそうなのでしょう、病気になったから免疫力や自然治癒力が低下したのか、低下したから病気になったのかわかりませんが、人体のバランスを治すのが医学なのかもしれません、昔であれば子供のうちに死んでいた人が医学の進歩のお陰で生きられるということもあると思います。とは言うものの又別な見方を見ると、今や国民医療費は23兆円を越え、24兆円にもなり、国家予算の3分の1位にもなっています、大変なお金がかかる訳ですがこのままでは国は破産してしまいます、私共も健康で楽しい老後をおくりたいと思いますが、お医者さんには一層の奮起をお願いしたいと思います。ご挨拶を終わります。

幹事報告： 佐藤幹事

・見附RCより 10月例会案内 10/24（木）例会を10/21（月）に変更

・地区職業奉仕大委員長より

1996～97年度職業奉仕部門委員会活動指針のお知らせ

・県共同募金会三条市支会より 県共同募金会三条市支会委員会の開催について

・加茂RC会長、分区代理、I・M実行委員長より IM参加のお礼

・米山記念奨学会より 「よねやまだより25号」の送付について

・国際親善奨学生に推薦した佐藤明子さんより 御礼状が届いています

ニコニコボックス： 17日現在累計 244,000円

今井克義君 友人5夫婦で連休で瀬波へ。真っ赤な夕焼けを露天風呂で。CMの文句そのままに“たまらんなあ～”。じょんのびの旅でした。

堀川正幸君 先週は欠席してすみません。落合さんありがとうございました。I・M出席の皆さんごくろうさまでした。

久保博君 BOXに協力して、

木宮隆君 小島先生の卓話、第2ラウンド楽しみにしております。

落合益夫君 今週19日、20日当社3階にて展示会です。皆さんよろしく。

芦田義重君 小島茂男さん卓話ご苦労様です。

卓話： 「生体リズムと病気」小島茂男さん



約35億年前、この地球上にアメーバの様な単細胞生物が出現したと推測されている。地球の自転による太陽からの強烈な光、エネルギーを受けその生命体は約24時間の周期リズムを獲得する事になる。其の後幾多の進化に継ぐ進化の末、現在万物の霊長たる人間にも生体リズムは確実に刻印されているのである。植物に関する生体リズムの観察は、1729年フランスの地質学者ド・メランが、暗い処でも植物の葉が24時間の周期で規則的に開閉するのを報告し、スウェーデンの慧眼の植物学者のカルル・リンネの有名なリンネの花時計がある。動物に

については、スイスの医師フォレルが蜜蜂は時間を認識する能力があるとの報告が20世紀初めにされている。人間に関する生体リズムの研究に関しては、60年代に体内時計の存在が推定されたが、1972年米国の2つのグループが視床下部の第3脳室の両側の約0.3mm大の卵形の視交叉上核であると発表した。現在体内時計は他にも存在すると独国マックスプランク研究所のアッシュは報告し医学上のホットなトピックスの1つである。19世紀の生理学者ベルナルの体内環境定常説やキャノンの体内環境のホメオスタシス（恒常性説）が長い間医学の常識であったが、血圧、血糖、脈拍、体温等の人体の生存に絶体不可欠な因子が或る変動巾で変動するという限りで種々の体内環境規定因子の日内リズムの存在はベルナルやキャノンの考えと矛盾するものでない。生体リズムの異常としてのうつ病、ジェットラグ（時差ぼけ）、不眠症に対する高照度光療法、松果体ホルモンのメラトニンの効用等又登校拒否症のメラトニン療法等に言及したいが紙面の都合上割愛し、日本人の死因の第二位、第三位を占める心疾患、脳卒中、他に高血圧、気管支喘息等と生体リズムの関連性に言及したい。心臓死を起こす狭心症、心筋梗塞の多発時間帯は3つある。早朝より午前11時頃迄と午後7時から11時迄の時間帯と午前3時から午前4時頃の時間帯である。脳梗塞もほぼ同様早朝から11時頃迄と夜7時から11時頃である。さて生体リズムとは何かを少し述べてみる。人体について言えば皆が何げなく時に認識する秒単位で収縮、拡張を繰り返す心拍動、一日のうちに午前2時頃が最低で午後3～4時最高になる体温、夜10時頃になると眠くなり朝方6時頃に覚醒する睡眠などは24時間の日内リズムをもつ。又血圧は一般的には二峰性を示し起床してから午前9時頃と夜間7時頃に高くなり、午後2時から3時に低下するアフタヌーンディップと呼ばれている。夜間2時頃が最も低くなると一般的に言われる。女性の生理は約28日、熊の冬眠や渡り鳥は年周期でのリズムをもっている。さて狭心症、心筋梗塞、脳卒中と生体リズムとの関連性であるが、一日を通じ動脈壁に血栓を最も形成され易い時間帯は起床してから午前の早い時間帯である。その理由としてこの時間帯は血圧が上昇する時間帯である他、血液中に血栓形成を阻止する作用をもつ、組織プラスミノゲン活性因子の動きが一日のうちで最も弱く、逆に血栓形成を促進させるPAI-1という酵素の動きが最も高く、加えて血液の凝固に関係する血小板の動きが一日のうちで最も高い、さら