

平成 29 年 4 月 4 日

## 京口門だより No. 42

今年は少し開花が遅れましたが桜も咲き、次第に暖かさがまして過ごしやすくなってきました。「暖かに日を吸ひふくむコート脱ぐ」(星野立子)

冬から春への季節の変化は毎年決まってやってきます。それは地球の自転運動のせいと言われますが、このような四季の変化は一定のリズムをもっておとずれてきます。花が咲くのも植物が実をつけるために咲くので、犬の毛が抜けかわるのも、雷鳥の毛色が変わるのもすべて季節のリズムです。

さまざまな環境の変化がわれわれの身体に影響をおよぼしています。運動、食事、社会での人との交流、そのうちでも光の変化がわれわれの体内の体温、ホルモンの分泌、睡眠と目ざめのリズムを作り出しています。この一定のリズムを生体リズムあるいは体内時計と言っています。

眼から入った光は視神経の交叉部の核に入り、脳の奥にある松果体という器官に伝わり、メラトニンというホルモンを分泌します。メラトニンは日の光があたる時には低下し、日の光がなくなる暗い時は増えてきます。すなわち眠っているときは、メラトニンが増え、日の光の中で活動しているときはメラトニンが減っています。

秋から冬の日照時間が少ないときは「うつ状態」になりやすく、春から夏にかけて日照時間が多くなるとそれが軽快してくる人たちがいます。また春先に体調を崩しやすいとか、「春眠暁を覚えず」というように、日照時間が多くなるとこのメラトニンが少なくなり、朝眠くて起きにくくなる、というのも生体の季節性リズムの変化といえます。

こうした一定のリズムの中で活動し眠ることが大切なことで、夜中にあかあかと照明をてらして眠らないでいると、このリズムが乱れてしまいます。最近ではライトアップなどといい、青色ダイオードの電飾で夜間もあかあかと照らしていますが、睡眠をさまたげることにもなり、植物の成長にもよくないようです。しかし、世の中では夜間に仕事をしなければならない人もいます。睡眠障害になりやすく、健康を害する人もいます。最近の研究では、4時間くらいの短い睡眠を決まるとったり、仕事の前後で睡眠を短くするなどして、生体リズムを調整できると言われています。このような特別の仕事の人の場合は、やはり「早寝早起きは三文の得」で、日の光のある時はできるだけ日にあたり、夜はあかあかとした光の中で遅くまで起きず、早く暗くして眠るのが良いとのことですが、子供はいざしらず、大人はなかなかむつかしいこともあります。でも、こうした生体リズムのことをよく理解して暮らすことが大事ではないでしょうか。漢方医学の古典には、季節によって起きる時間や眠る時間を教えています。

