

# ほけん ニュース



株式会社 少年写真新聞社  
〒102-8232 東京都千代田区丸の内4-7-16 南ヶ谷KITビル1  
<http://www.schoolpress.co.jp/>

※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。  
★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

## 朝の光と睡眠

公益社団法人 地域医療振興協会  
東京ベイ・浦安市川医療センター

管理者 神山潤

普段の暮らしでは「光」、特に「太陽の光」を意識する機会はあまり多くはありません。でもヒトの暮らしは「太陽の光」の影響をさまざまに受けています。ドイツの調査では冬の睡眠時間は夏よりも約20分長い、という結果が出ています。そして狩猟を主とした生活をしている未開の地のヒトでは、起きるのは夜明け前で眠るのは日没の3.3時間後、この結果から計算すると未開の地で狩猟を主として暮らすヒトの冬の睡眠時間は、夏よりも約1時間長いことがわかりました。このようにヒトという動物は工業化された場所であっても、未開の場所であっても、生活は日照時間、すなわち「太陽の光」の影響を無意識のうちに受けているのです。そして朝の光がヒトに及ぼす影響でいくつかわかってきたことがあります。1つは生体時計への影響、もう1つはセロトニンという神経伝達物質への影響です。

### 生体時計と地球時間

生体時計は脳内の視交叉上核<sup>しこうさじょうかく</sup>という場所の細胞からできている時計で、約24時間10分の周期をつくり出しています。この周期(リズム)が全身の細胞に伝えられて、ヒトは約24時間の周期で暮らしています。ただし生体時計の1日は24時間10分です。地球の1日である24時間00分とは約10分のずれがあります。このずれを直してくれるのが朝の光です。正確にいうと最低体温の後の光が生体時計の周期を短くして地球時間に合わせてくれるのです。ヒトの体温は常に同じではなく、通常朝は低く、午後から夕方上がり、体温が下がり始めると眠くなります。また朝方に向かって体温は下がります。そして普通朝にやってくる最低体温を記録した後の光、つまり朝の

光に、大多数の方で周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くし、地球時間とのずれを直す働きがあるのです。なお最低体温前の光、つまり夜の光は生体時計の周期を伸ばします。だから夜には光を浴びないことが大切です。また昼夜逆転の生活をしているような場合は最低体温が必ずしも朝に記録されない場合もあります。その時は体温を1日に何回か測り、最低体温の時間帯を推測して、光を浴びるタイミングを考える必要があります。

セロトニンは脳内神経伝達物質の1つで、この働きが悪くなると気分が沈みがちになります。うつ病の薬の多くにはセロトニンの働きを高める働きがあります。逆にリズムカルな筋肉運動(歩行、そしゃく、深呼吸)をするとセロトニンの働きは高まります。このような時には多くの人は気持ちよさを感じていると考えられています。そして朝の光、より正確にいうと光の明るさが急に明るくなった時、つまりは朝の光を浴びた時に、セロトニンの働きが高まると現在では考えられています。

このように朝の光には大切な働きがあることが解明されてきています。科学的解明はもちろん大切ですが、忘れていただきたいのが、朝の光を浴びた時の気持ちのよさです。理屈はいろいろあるかもしれませんが、何より朝の光の心地よさ、すなわち「快」を子どもたちには知ってほしいと思います。なお「朝の光」さえ浴びればすべてがうまくいく、といった誤った理解は決してしないでください。最近、遅寝早起きの睡眠不足の人が増えてしまっていることがとても心配です。早起き、昼間の活動、そして早寝はひとまとまりの3点セット、と考えてください。早起きさえすればすべてうまくいくは大間違いです。