

まちかどエッセー

高橋 由佳



秋の夜長。日の沈む時間が早くなってきました。私たちの周りでは「寝やすくなってきた」という声を聞きます。しかし実は、日本人の5人に1人は不眠や睡眠の質の問題を抱えているというデータがあります。

秋の夜長と睡眠

また、日本人の睡眠時間の短さは、世界トップクラスなのです。

確かに、時々「布団に入ってから2、3時間は寝られない」「眠りが浅いのか何度も起きてしまう」との声も聞くので、悩んでいる方々が多いのかなと感じて

いました。

一般に良好な睡眠時間というところ、7時間との回答が多くなります。しかし、眠りについては個人差があるので、どのくらいの睡眠時間が自分に適しているかを把握しておくことが大事に

なっています。

よく「ロングスリーパー」と「ショートスリーパー」のタイプがあるといわれます。あのエンジンはショートスリーパーで、アインシュタインはロングスリーパーなのだそうです。わたしはどちらかというところ、

スリーパーかなと思っています。

いずれにしても、なぜこんなに睡眠のことで悩んでいる方が多くなってきたのでしょうか？ 原因についてはさまざまな研究データがありますが、夜型社会に

なると、太陽を浴びない生活が多くなったことが起因しているのは間違いないでしょう。

睡眠は人生の3分の1を占め、人生を8年とすると26・7年は眠っている計算になります。良い睡眠には、やはり朝日を浴びることが、

太陽の下で活動する時間を増やすことがとても有効です。

脳の松果体から分泌されるメラトニンは、人間の生活リズム、正常な生理機能をもたらすホルモンです。

睡眠を促す重要な役割を担っています。朝日を浴びたり、夜は強い光をあまり浴びないようにしたりすると、寝ている間にメラトニンが分泌され、睡眠の質が変わってきます。

そうすると、人間の体も植物と同じように光合成が必要なのだろうか？ そう考えてしまいます。

(認定NPO法人Switc h理事長)