

スマイルタイムズ

No. 231

良い睡眠でよい生活を

小児科医師 中山真里子

まぶしく照りつける太陽、入道雲、とまるで夏の空の下、夏至を迎え“今年の梅雨はおかしい”と言われる中、2015年も半分が過ぎようとしています。

局地的な豪雨、特に今回は九州地方、鹿児島県では口永良部島の火山噴火、関東地方では竜巻、地震等々、日本ばかりでなく地球のあちこちで起きる自然災害に心が痛みます。古来、日本人が八百万の神に祈り、すがってきた思いがうなずけます。自然との向き合い方を再確認する必要がありそうです。

さて、ヒトは地球上に生きる昼行性の動物の一つであることをついつい忘れて日々生活してしまっているようです。それは睡眠一つについても言えることです。過日、夜遅くまで開いている本屋さんに21時半過ぎに行ったところ、保育園児位と思われるお子さんの姿を発見、こんな時間にまだ起きて？外出？、私たちの子供の頃には決して見ることもない光景を目にしました。24時間寝ない社会を作り上げ、便利になり、豊かになったと錯覚しているのでは？失ったもの、壊されつつあるものがあるようで心配です。

統計によると、日本人の平均的睡眠時間はこの50年間で1時間短くなっているとのこと。私の受験時代は四当五落(睡眠4時間は合格、5時間は不合格)なる言葉まであり、まことしやかに流布していました。しかし、脳科学が進歩し、睡眠についての研究が進んだ現在、“なんてことしたの…！”無知とは恐ろしい—と思うことしきり。睡眠の重要性、睡眠が必要なわけ、がはっきりした今、“睡眠を削って”や“寝る間も惜しんで”という言葉はもはや死語、積極的に良い睡眠を取ることがより良く生きるということにつながる、いえ、イコールなのです。

日本人は世界でも最も睡眠時間が少なく、大人ばかり

平成 27 (2015)年 6月 29 (月) 発行

発行者 小浜市多田 2-2-1 中山クリニック 院長 中山 茂樹

[http://www. Nakayama clinic. Jp](http://www.Nakayama clinic. Jp)

か子供も睡眠不足に陥り、先述の子供のように3歳児で22時以降に寝る子が増えている、というショッキングなデータがあります。このままでは将来が心配です。ヒトは地球という環境に生きていくため他の動物にはない高度な機能を有する“大脳”を持つことになりました。その大脳はまさにコンピューターと同じで使いすぎるとオーバーヒートを起こしてしまいます。イヌを1週間睡眠させない実験では体には異常を認めず、脳組織にダメージがありました。脳を休め、体の機能を回復させるために睡眠があります。夜更かし、睡眠不足は病気にもつながります。心身ともに健康に寿命を全うするために良質な睡眠が欠かせません。まさに早起き、早寝、朝ごはん、短夜の季節だからこそ、睡眠を見直し充実した日々をお送り下さい。

健康な体は胎児の頃から

この4月中頃に4年に一度の国内最大の医学系の学会「第29回 日本医学会総会」が京都中心に、一般市民向けは大阪、神戸で行われました。会頭の井村裕夫(ひろお)氏は次のように語られました。

少子高齢化で経済の担い手が減る一方、医療費、介護費は増え続けています。このままでは社会が破綻します。医療の在り方を見直すべき時です。

今後は健康な人でも将来掛かりそうな、病気を予測し対策を取る「先制医療」(予備治療)が必要でしょう。又、お年寄りの生活を支援するロボットやITを用いて独居の人を見守るシステムの開発など、高齢化に対応した新しい産業の需要が高まって来るでしょう。

なお、最近の海外の研究で妊娠中の母親がしっかりと栄養を取らないと生まれて来た赤ちゃんが将来、生活習慣病になり易いことが分かって来ました。健康な体づくりは胎児の頃から始まるのです。

《あとがき》目下、当院ミニギャラリーは、泉本貞(ただし)さん(小浜市内外海)の油絵です。6月29日からは藤田京子さん(小浜市甲ヶ崎)の日本画に替わります。郵便局など公共施設によく展示されています。ご高覧下さい。