



こころの処方箋

朝が苦手な人は多い。前夜遅くまでネットやメールをして睡眠不足になると、うつ病につながることもあり得る。

睡眠は心の健康を保つために大切な生活習慣。朝は「眠くて眠くて…」という人もいるし、十分に寝たけれど朝は苦手という人もいる。そんな人への処方箋は「朝、日光を浴びること」だ。

人間は、外の様子や時間が全く分からない場所でしばらく生活すると、約 25 時間の周期で生活を送るようになることが実験の結果分かっている。我々はその周期を時計を見ながら 24 時間周期に修正している。人間は 25 時間周期の生活には容易に逆行できる。周期の違いを調整できないと体の不調につながり、睡眠が規則的に取れなくなり、病気につながる。そんな時に有効な治療が「光療法」で、「朝、日光を浴びる」処方箋も、実はこの原理を応用している。

目から光が入ると、網膜が光を受けて視神経に刺激を伝え、脳の中心部で交差するが、その部分に隣接しているのが松果体。これは、睡眠を促進させる作用のあるメラトニンというホルモンを分泌する重要な場所だ。

メラトニンは、朝太陽の光を浴びると約 15 時間前後たってから分泌される。つまり、外が明るい昼間にはほとんど分泌されず、夕方以降暗くなってくると分泌量が増え、夜になるとさらに増えて午前 2 時頃に分泌量がピークに達する。ただ、分泌量は加齢とともに減少するので、高齢者は睡眠が浅くなる。朝日を浴びると、目が覚めるわけではなく、その夜の健全な睡眠への招待状をいただくようなもの。つまり、我々は朝起きて太陽の光を浴びることで、自分の体内時計を毎日リセットしているのだ。

保坂隆・精神科医 静岡新聞より

木くぼり

自然にかえる子育て 医者から学ぶ「医者いらず」

 No. 114	発行 '13 - 1月号
株式会社 ナガイ内 住まい教室 金谷教室	

医者から学ぶ「医者いらず」まとめ

衣と住に関しては、ヒト本来の生活圏で生活している日本人の場合（北海道を除く）いずれも通気性を保つことが大切になります。

一方、ヒトの生活圏ではない寒帯で暮らす欧米人の場合には、通気性などについては寒い冬を越すことはできません。従って衣類も住居も密閉性（通気を妨げる）が必要になってくるのです。

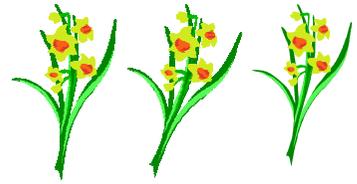
アジアモンスーン地帯で生活する日本人の衣類は通気性に富んだものでなければなりません。住居（室内の空気）についてはさらに配慮が必要になってきます。

ヒトは固形の食べ物は 25 日間食べなくても生きていくことができます。水は 5 日間飲まなくても生きていられます。ところが、空気は 5 分間吸わなければヒトは確実に死んでしまいます。終戦後、その最も大切な空気を加工するのが当たり前になってしまったことが、健康を損ねる大きな要因になっていることに、まだまだ多くの人が気づいていません。

室内と戸外の温度差については、地域差はあるにしても目安として、大人で 10℃、子どもでも 5℃以内にとどめることが望ましいのです。今は多くの家庭で冷暖房機によって戸外と室内の温度差が大きく開いてしまっているのが現状です。

生まれた時、小さくて弱い未熟児は空気を加工している保育器の中で育てることによってその生命を救っています。生まれた時から弱い子どもの生命を助けるために保育器で育てるのです。一方、元気な子どもを保育器と同じ冷暖房した部屋の中で育てていけば、どんどん弱くなって病気になりやすくなるのは自明の理です。

私が最も共感を覚えている民族はネイティブ・アメリカンです。彼らが何かを議決する時には、一人ひとりがこれから決められることが七代先の子孫にどのような影響を及ぼすか熟慮して議決すると言います。なぜなら、七代前の先祖が子孫のことを考えて水を、土を、空気を、山を、海を、湖を、緑を残してくれたから今のわれわれ



中面につづく⇒



薪ストーブ

気温がぐっと下がってきていよいよ冬本番になってきましたね。6月に完成お引渡しをしました藤枝市のF邸では、薪ストーブを使い始めました。11月24日に取扱い説明をして、初めて火を入れました。今年の冬は節電しながら暖かく過ごせますね。

