

## 春眠と概日リズム

春眠不覚暁／处处聞啼鳥／夜来風雨声／花落知多少

春はとてもよく眠れるので、鳥が鳴くのも、雨音も、花の散るのも分からず、朝までよく眠ってしまう、という有名な漢詩があります。

その一方で春になると、体調が優れない、気分が落ち着かないという人もいます。

春は生活環境の変化、新しい出会いや新たなスタートがあるため、雰囲気呑まれてしまうこともあるでしょう。この他に春の体調不良の原因として、夜の長い冬の間遅れた**体内時計**が元に戻らず、体に負担をかけていることが考えられます。体内時計ではまだ眠っている時間なのに、起きて動き出さなければいけないからです。

**概日リズム (circadian rhythm)** という概念があります。生物に備わっている体内時計を指し、それは文字通り概ね1日(24時間15分)の規則性があると言われていています。概日リズムは、睡眠、食事の時間を決める上で重要な役割を果たしています。

網膜が感知した光刺激が視神経の奥にある視交叉上核(suprachiasmatic nucleus)を通じて松果体へ送られ、睡眠誘発作用のある**メラトニン**の産生を抑えます。メラトニンは暗くなると作られて眠気が出てきます。メラトニンの類似物質は睡眠薬としても上梓されています。

この概日リズムは、強い光によってリセットされると言われています。夜更かしや時差ぼけで概日リズムが狂ってきた時は、朝太陽の光を浴びることで調整できるので、起きたらカーテンを開け、**太陽光に顔を向ける**ことをお勧めします。

概日リズムが24時間より長い人は、放っておくと寝る時間と起きる時間が遅くなり、逆に24時間より短い人は、それらがだんだん早くなってきます。お年寄りの中には夜7時に寝て朝3時に目が覚める人がいますし、若者の中に午前4時に寝てお昼に起きる人もいます。これを概日リズム睡眠障害といいます。

スマホやテレビの画面から発せられる**ブルーライト**は可視光線ですが、紫外線の次に波長が短く、強いエネルギーを持って網膜に届きます。室内光の5倍以上の力でメラトニンの産生を抑え、不眠症の原因になります。

春の体調管理は、**夜のブルーライトを避け、朝の光を浴びる**ことが大切です。

以上です。