

1月のことば ～睡眠①「生体時計」

今年の成人式はいつか？数年前より大阪、高知、沖縄を主に荒れる。原因を調査……
三府県の共通点は何か？……すると、いずれも「夜更かし」である事が判明。

人間は地球時間に合わせて行動せねば様々なる弊害が生じる。

それを感じる生体時計は目の奥にある視交叉上核^{しこうさじょうかく}。ここで朝の光を感知して、一日の体温とホルモン分泌を整える。

結果1 「夜更かし 朝寝坊」

- ・脳の働きを低下させる……広島の小学校で実験。睡眠8時間以上は高得点
- ・キレやすくなる …… 感情抑制のセロトニンが低下
- ・老化が促進 …… 4時間睡眠を1週間続ける実験で、老化確認
- ・癌のリスクを高める …… 抗酸化物質の低下
- ・性的成熟の抑制が低下
- ・太る …………… 3歳児睡眠9時間未満は、中一時に通常の1.6倍肥満となる。血糖の問題。

結果2 「早寝早起き」

- ・最近の脳科学によると、人の潜在能力を最大限に発揮させる手段であることがわかってきている。

「正月」はそもそも“正しい月”の意。つまり古代より悪い癖がついた政道、習慣をリセットして正すこと。「子どもの人権を守る」とは、子どもが日中、充分活動できる様に生活習慣を正し整えて、社会には正義を実現しておいてやること。これが本当の大人の義務^{なり}也。な。」