

2月のことば ～ 睡眠②「明るい夜への警告」

小寒、七草、鏡開き、小正月、冬土用入り、大寒、(二十日正月)、節分、立春… と、月と日を記せますか？

日本の神々は自然そのものです。つまり、自然（自然現象・物事の道理）に逆らうと様々な障壁が生じますが、順応した生活・仕事を行なうと、天が味方してくれるのです。

その自然の最も身近な単位。それは一日の“地球時間”。

まずこれに逆らうと、様々な弊害がつきまどってきます。

* * *

[科学的]に言うならば…

人間は朝の光に反応（視交叉上核）し、脳の真ん中（セロトニン神経）より情報発信し、心と体を起動させます。

一方、成長・生体リズム・病気予防（主にガン）に必要なメラトニンは1歳～5歳の間に最も多く分泌されるのですが、これは夜、暗い環境でのみ生じます。

* * *

[故に]

- × 夜更かしで減った睡眠時間を、朝寝坊や昼寝で取り返す事(できない)
- × 電球をつけたまま寝る
- × 子どもが寝ているのに家族が横でテレビを視ている
- × 夜、子どもを店に連れ回す 等

は、天に逆らう事となり、必ずリスクが付いてきます。

[そこで]

- ・ まず早寝……日本の子は世界一睡眠不足
 (小4) 日本 … 9:40 就寝
 アメリカ … 8:40 就寝
- ・ 寝室は暗く、静かに
- ・ 早起き……起きにくければ、まず電気をつける。窓を開けて光に当たる。
 (視交叉上核スイッチON)
- ・ 早朝の本読み、体操、野菜や花への水やり等の目的を持つ 等。

「鬼は外 福は内」

……些細な工夫より、生活・生き方を良い方向に。