

私たちは、もともとは昼行性の哺乳類であり、太陽の動きとともに生活を営むことが本来の姿です。ヒトの生体リズムは生活時間である24時間より長い25時間周期となっていますが、生物時計であり光感知器である松果体で、この周期を24時間に調整しています。

正常な睡眠・覚醒リズムを保つ上で、さらには健康な心身を保つ上でも一日の光環境が重要な要素となっています。

しかし、社会生活の変化、技術の進化などによって、現代人は夜遅くまで強い照明を浴び、24時間稼働する社会によって、夜に活動して昼間に休息を取るなど自然環境とは異なったサイクルで生活する人も増えています。このようなライフスタイルの変化が生物時計の機能低下の要因となり、生体リズム障害を引き起こし、不眠症や鬱病などさまざまな疾患を生じさせていると考えられています。



私たちは社会的な進化だけでなく、生物的にも進化を続けてきた中で、眠りにおいても体を休ませる「休息」から、脳を休ませる「睡眠」へと進化しています。

太陽が沈むと脳の松果体ではメラトニンの生成が盛んになり、眠る準備を始めます。そして、起床直後に太陽光が目から入ると、メラトニンの分泌が抑えられ、変わってセロトニンが分泌し始めます。このメラトニンとセロトニンの働きによって生物時計はリセット

されます。リセット時刻から10～12時間は代謝が高められ、血圧、体温も高めに保持され、覚醒して活動に適した状態になります。これが朝の光を浴びてから13時間ほど経過すると松果体からメラトニン分泌はじまり、手足の末端からの放熱も盛んになり、深部体温が低下してくると1～2時間のうちに自然な眠りに就ける状態になります。

つまり、太陽光に対する生物時計のリセット機能により、起床して最初に光を浴びた時刻に応じて夜の眠くなる時刻が決定されます。

朝の起床時に十分な光を浴びなかったり、暗い部屋で昼過ぎまで眠っていると、こうしたリセットが適切に行われず、その日の入眠時刻が遅くなります。さらに、夕方から夜の時間帯に強い光を浴びると、昼の時間が延長することになり、休息への準備が遅れ、結果的に入眠時刻が遅れることになります。また、パソコンやテレビなどの影響スクリーンや、蛍光灯から放射される青色点滅光も松果体にダメージを与え、メラトニンの分泌を抑制してしまいます。

このように、一日のサイクルが狂うと、日中の集中力や活力、思考力の低下など精神生活にも支障をきたすこととなりかねません。

私たちヒトだけでなく、地球そのものも含め、地球上の生命全ては太陽の光とともに生きています。ライフスタイルに合わせながら、夜間には人工光源の使用を抑えたり、就寝の2時間くらい前からは、パソコンや携帯の使用を控えたり、朝の目覚めとともに太陽光を浴びたり、できるだけ自然の光を取り入れる空間を意識したりと、【心身の栄養になる光の摂取】を心がけることが、自分自身を守ることに繋がります。