

# Dr.わーだーの養生記

vol.48

「眠れない」

こちいいん                      わだ とよふみ  
心血医院      院長 和田 豊郁



電気も時計もないところで狩猟採集生活をしている人たちの調査では、日没後4時間ばかりは焚火を囲んでいること、平均睡眠時間は6時間半ほどで日の出の前から活動をしていること、不眠にあたる言葉は持たないことでした。11時くらいに寝て5時半ごろに起きて夜明けまで1時間以上ある感じでしょうか。こどもの時に9時間寝なければならぬのは寝ている間に成長ホルモンが出てからだが大きくなる大切な時間だから。おとなは6時間半でいいらしい。電気がなくても4時間も自然に眠くならないのが野生の暮らしなら、電灯を消してすぐに眠る芸当が必要ならば睡眠薬を使うしかないのかも。自然に眠くなるには夕食が済んだら天井の電灯は消して手元の灯りだけにしたいものです。スポットライトや豆球や携帯電話は森の木漏れ日つまり昼間の光だと本能が思ってしまうかもしれないので不眠の原因に。映画館やスライド講義で眠るくらいですからテレビはたぶん不眠の原因にはならないでしょう。

## ■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始