

心理学科

← ころについてのエッセイ<6> →

下手な早起きよりも一定の生活リズム！

皆さん、「サーカディアンリズム（概日リズム）」という言葉を知っていますか？生理心理学の先生って、少し変わった実験をしたりするのですが、真っ暗なままのボックスの中で、ネズミの活動状態を調べたりするのですよ。ネズミって夜行性の動物なので、人間とは違って夜間の行動量が増すのですが、普通の太陽の下で観察したネズミの場合は、きちり24時間周期で活動量の変化が認められるのに対し、真っ暗なままのボックス（フリーランの状態）で飼育したネズミの場合、一応、夜間と目（もく）される時間に活動量が増加するのですが、24時間周期か



ら少しずつズレが生じて来るらしいのです。ラットの場合は、その周期が24時間より少し長いのに比べ、ハツカネズミは24時間より短いなどという報告があります。では人間の場合はどうなの？という、やはりちゃんと人間でもそんな実験を行なっているのですね。人間の場合、ネズミとは違い、昼行性の動物ですが、どうもフリーランの状態におけるサーカディアンリズムは25時間ぐらいではないかと言われています。このように見て行くと、動物の生活リズム、即ち「体内時計の調節」によって、太陽の存在が如何に重要かということが分かりますよね。人間の場合は、目覚めた時の太陽の光によ



て、その日の1時間のリズムのズレをリセットし、太陽の自転周期である24時間周期に時間調整しているのです。えっ！どこで、そんなすごいことやっているのか、という、それもわかっています。脳の視床下部にある「視交叉上核」という部位で、朝の太陽の光刺激を感知して、体内時計を24時間周期にリセットしてくれているのです。ですので、平日は朝5時に起きているけど、日曜日はすこし遅くまで寝て、寝だめしよう、というのは、体にとっては、むしろ負担になって来るのですね。日曜日も、いつもと同じ時間におきて、生活リズムを一定に整えましょう。別に何時でもよい、朝6時でも7時でもよいのですが、毎日、同じ時間に起きて、カーテンを開けて、太陽の光を浴びる（曇りの日でも、十分な光量はあります）ことが、体内時計の調整にとって、とても重要になって来ます。身体の臓器を動かしている自律神経系はすべてその体内時計によって調整されているのですから。

