

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2012年2月号 Vol.47

自然と人間そして眠り

東日本大震災の発生からはや一年を迎えます。阪神大震災を経験して復興への道が平坦なものではなく、またひとりひとりの心が癒えるためには長い年月が必要であるということを知っているからこそ被災地を思う気持ちを持ち続けて自分の身の丈にあった支援をしていきたいと思えます。

この震災では世界中が自然の巨大な力に圧倒されました。西洋文化では人間がすべての存在の頂点であり自然は征服すべき対象だとされてきました。一方、わが国では森羅万象すべてのものに神様が宿り、古来より八百万（やおよろず）の神々と共に日々生活を営んできました。最近よく見聞きする「共生」は世界的潮流ですが、日本ではとくに目新しいことではなく、すでに民族の遺伝子に刷り込まれているとも言えます。また大自然だけが自然 Nature なのではありません。中学生英語の "a call of nature" は(排泄の)生理的要求、つまりおしっこしたい、を意味しています。英語にこのような表現があることは興味深いですが、人間の体もまた大自然の一部であるというわけです。

日頃診療をしていて思うことは、現代社会ではこの自然に沿わない生活をせざるを得ないということです。とくに体力のある若い年代の人たちにその傾向が顕著です。そこで今回は自然と睡眠の関係を紹介します。

そもそもわれわれはなぜ眠るのでしょうか。じつは睡眠は脳を持つ生命体に特有の生理機能です。大きく発達した脳をしっかり休ませて機能回復するために眠るのです。睡眠の質がよければ脳を含む体のあらゆる機能が向上し生活全体の質すなわちクオリティ・オブ・ライフ QOL も良くなります。さらに最も脳が発達した高等動物である人間ではレム睡眠ノンレム睡眠など複雑な睡眠機能が進化しました。最近注目されている体内生物時計のもとで眠りのホルモン・メラトニンは一日周期のリズムを刻んでいます。また個人差も多様で9時間以上眠る長眠者と6時間未満の短眠者、早寝早起きのヒバリ型と夜更かし朝寝坊のフクロウ型などがあります。性別では更年期の女性に不眠傾向があるものの、睡眠の質は平均すると睡眠時呼吸機能が弱い男性が劣っています。睡眠時無呼吸症候群が圧倒的に男性に多い理由です。年齢や性別、元々の体質など各人に適した眠り方があるのです。

情報のグローバル化や交代(シフト)勤務な現代社会は社会や経済の効率のために、内なる自然である睡眠を犠牲にしてきました。診察室で聞くさまざまな症状も、自然によく眠ることが最善の薬であることがたびたびです。患者数の多さから、いまや社会的問題でもあるうつ病は初発症状の多くは睡眠障害です。眠らないからうつになる・うつ病で眠れない、と不眠とうつはコインの裏表の関係です。われわれ人間は地球という青山緑水のなかに住まわせてもらっている(本紙43号参照)ということを思い出して、日本人のお家芸でもある自然と調和の取れた生活を取り戻しましょう。

院長:服部かおる



神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
TEL(078)222-5566



ワイル博士のよい睡眠のためのアドバイス

- ☆ 就寝、起床を毎日同じ時間に。もちろん休日も同様に。
- ☆ 就寝の習慣づけを。入浴後にストレッチや瞑想をする等。
- ☆ 就寝1時間前には寝室の灯りをほの暗く。
- ☆ 寝室の騒音対策にホワイト・ノイズを利用。
- ☆ ベッドや布団、枕など快適なものに。
- ☆ 日中にできるだけ体を動かし屋外で太陽の光を浴びる。
- ☆ 15分ほどの短い昼寝を。
- ☆ 緊張をほぐす方法を学ぶ。呼吸法、瞑想法、ヨガ等。
- ☆ 夕食後はカフェインとアルコールを控える。とくに夜中に尿意で目覚める人は気をつけましょう。
- ☆ 消化のいい夕食を心がける。就寝時には胃が空の状態に。
- ☆ 眠りのサプリメントはヴァレリアンとメラトニン。
- ☆ 不眠をあまり気にしすぎない。参照;www.drweil.com



ユーカリ精油

オーストラリア先住民が万能薬として使ってきた精油です。

体への作用:花粉症や風邪による鼻水、痰を軽減します。強い殺菌、抗ウイルス作用があり筋肉痛、打撲の痛みを和らげ治癒を早める働きもあります。

心への作用:さわやかなすっきりとした香りは、意識を明晰にし集中力を高めます。



ぶりの辛味炒め **EPA(青背魚)で血管若返り!!**

材料(4人分) ぶり280g(4切れ) 生姜汁少々 酒大さじ1

生姜少々 長葱40g さやいんげん40g 長葱20g

片栗粉大さじ1と2/3 かつお油大さじ1と1/3

☑「豆板醤4g 醤油大さじ1と1/3 みりん大さじ1と1/3

トクナグツップ小さじ2と2/5 酒大さじ1と1/3 水大さじ4]

- 1 ぶりはそぎ切りにし、生姜汁、酒をまぶす
- 2 生姜、長葱40gはみじん切りにする
- 3 さやいんげんは、ゆでて4cm長さに切る
- 4 長葱20gは4cm長さに切り、白いところを縦に細く切り、水につけてパリとさせ水気をきる ぶりの水けをきり、片栗粉をまぶす
- 5 フライパンに油を熱し、②を炒め、①を重ねないように入れて両面焼き、火を通し☑を入れて汁をからめ、③を加えて炒める
- 6 器に盛り、長葱のしroitところをのせる



EPA630mg 加味-261kcal 塩分1.2g コレステロール51mg

編集後記

とある事情で仔猫と同居することになり、一年半が経ちました。

家には犬も3匹います。もともと犬派の私でしたが、今ではすっかり猫が大好きになりました。いつばいけんかもありますが、甘い鳴き声とあまのじゃくな行動にどっぶりはまっています

UK

