



こころのリズム 体のリズム



千葉県医師会理事 森本 浩司 医師

「時差ボケ」と呼ばれる現象があります。これは、体内時計と今いる生活環境との間にリズムのずれが生じて起こるもので、飛行機で海外旅行をしたときなどによく経験されます。症状としては睡眠障害、食欲不振、便秘、下痢、だるさ、集中力低下などがよく知られています。

ところで、一見特殊な状況でしか起こらないように思えるこの現象ですが、私は軽いものも含めると普通に暮らしている人でもこの状態に陥っている人は意外と多いのではないかと思います。もう何年も前の話ですが、自宅に引きこもって仕事も人間関係もすっかり失ってしまった二十歳代男性のことで母親から相談を受けたことがあります。その母親は、開口一番**「うちの息子は一日が二十五時間です」**とっていました。話を聞くと、その息子さんは一日の大半を自分の部屋で過ごすトイレや空腹を紛らわすときだけ部屋から出てくるという生活だったのですが寝たり起きたりするタイミングが毎日一時間ずつ遅れ続けているとのことだったのです。ここでは詳しい説明を省きますが、一日が二十五時間になるという現象は通常ならば一致しているはずの体内時計と今いる生活環境との間でリズムが連動しなくなっているときに現れやすいのです。実際にこの息子さんについて検査をして確かめたわけではありませんが、一般的に言ってこのような現象は比較的簡単な条件で起こりうるということが知られています。この例ほど極端ではなくても、心身のリズムが日々の暮らしのリズムにマッチしなくなるとその人に心身の不調をもたらし、人生の質を低下させる可能性も出てくるわけです。

日々たくさんの患者さんたちとお会いしていると、心身によりよいリズムを作るために**「早寝早起き」**がいかに大切かを実感します。テレビなどで一流スポーツ選手の話の聞いていると、彼らは心身のリズム作りに大変注意を払っていることがわかります。心身の健康を保持・増進するのは、あくまでも自分自身なのです。