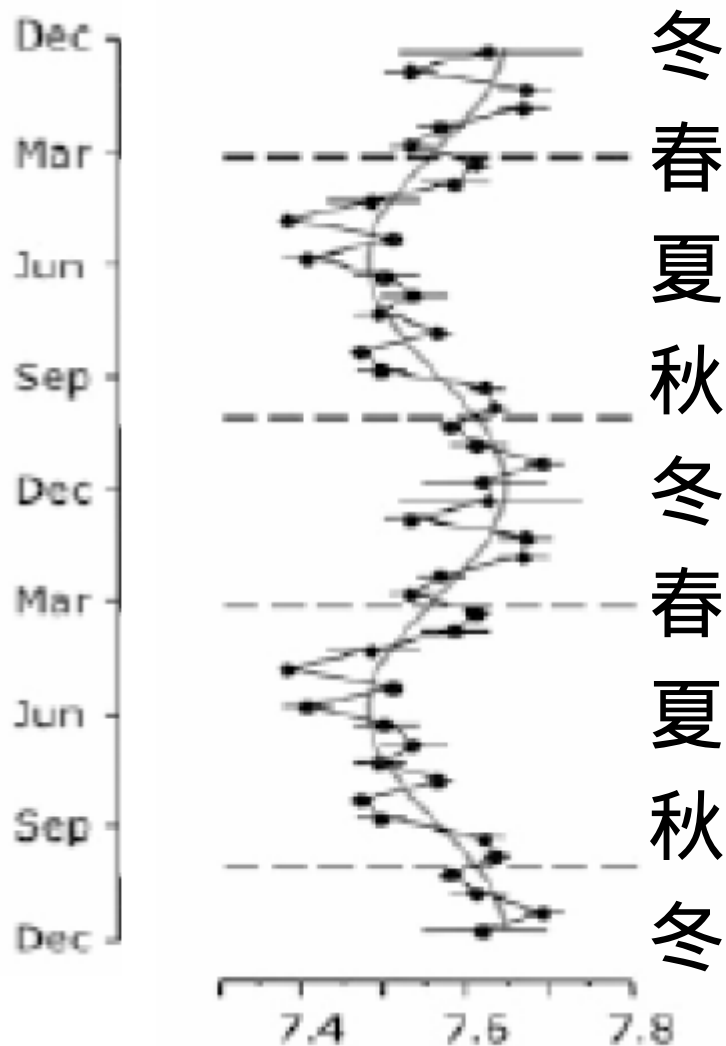


君たちは、

自分で気づいてはいないだろうけど、
太陽の影響を受けて生きているんだ。

睡眠時間の季節変動



睡眠時間

この図は2年間にわたってドイツで睡眠時間を調べた結果だけど、睡眠時間は夏には短く、冬には長くなっているんだ。

君たちは自分の睡眠時間を自分以外のものに影響されているんだ。

君たちは自分の身体を自分の思う通りにはできないんだ。

君たちの身体は君たちの意志とは別に、脳によって生かされているんだ。

- たとえば走ると
 - ……心臓の鼓動が速くなる
- たとえば映画館に入ってしばらくすると
 - ……暗闇でも次第に見えてくる

これは自律神経の働きのおかげだ。

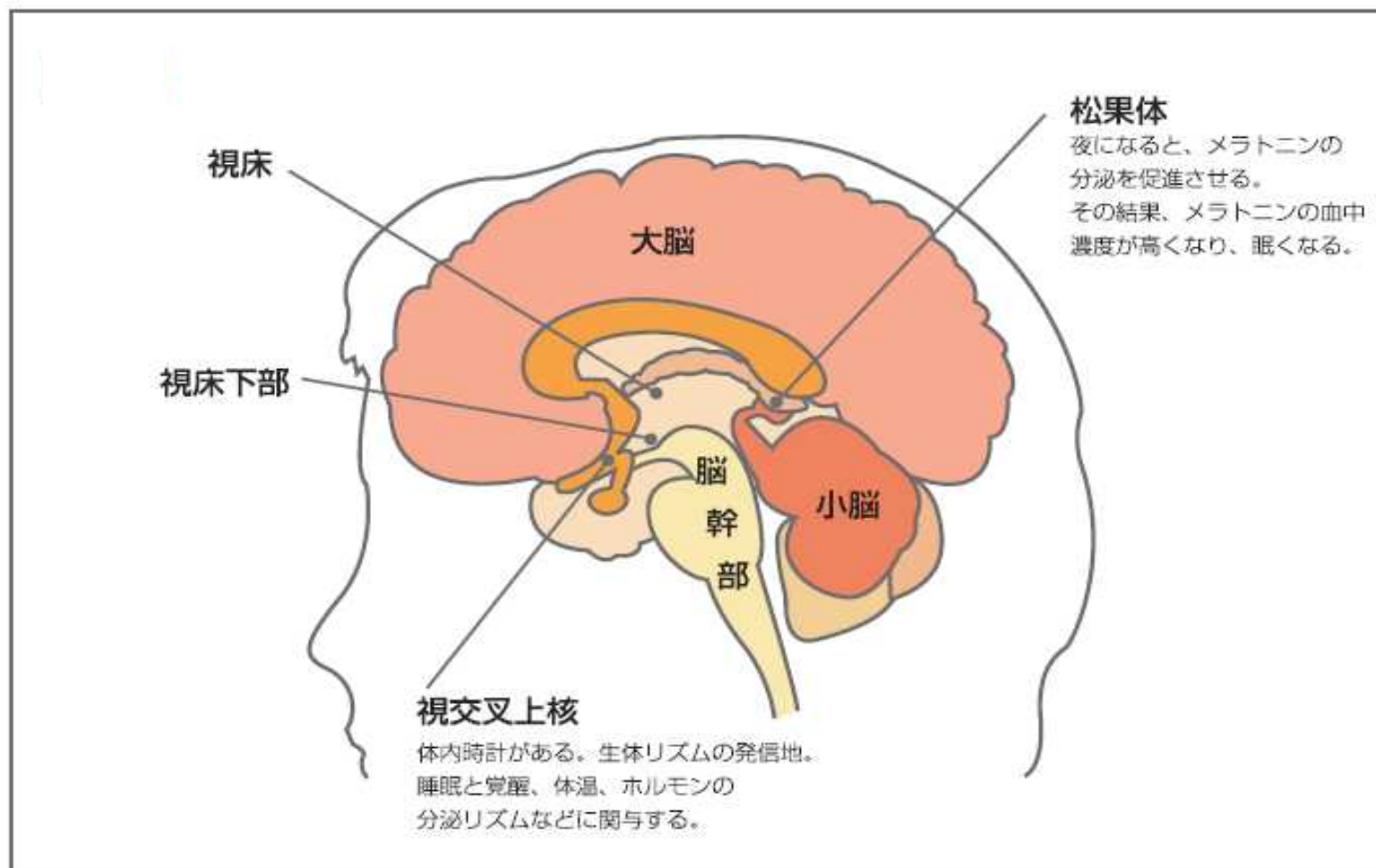
自律神経には2種類あって、

- 交感神経は昼間に働き、副交感神経は夜働く。
- 1日の中で変わるものは他にもある。
- 体温は朝は低く、午後は高くなる。
- 夜になると眠くなり、朝になると目が覚める。

でもなぜ？

これが君が脳に持っている、
生体時計の働きだ。

生体時計は両目の間の奥、視交叉上核にあります。



生体時計の1日は24時間よりも少し長い。

- 日の光が入らないところで暮らしていると、毎日少しずつ生体時計と地球時刻はズれてしまいます。
- 朝の光を浴びると、生体時計の1日が短くなって、地球時刻とのズレが解消されます。
- でも夜に光を浴びると、生体時計の1日が長くなってしまって、地球時刻とのズレが大きくなってしまいます。
- 生体時計と地球時刻とがズれると時差ぼけ状態になってしまいます。

だから

朝の光を浴びることが大切で、
夜は光を浴びないことが大切です。

Take home message

いつでも光は君のことを
見つめてる。