

大通公園を望む窓辺から

《少年時代の私》との再会

常任理事 橋本 洋一

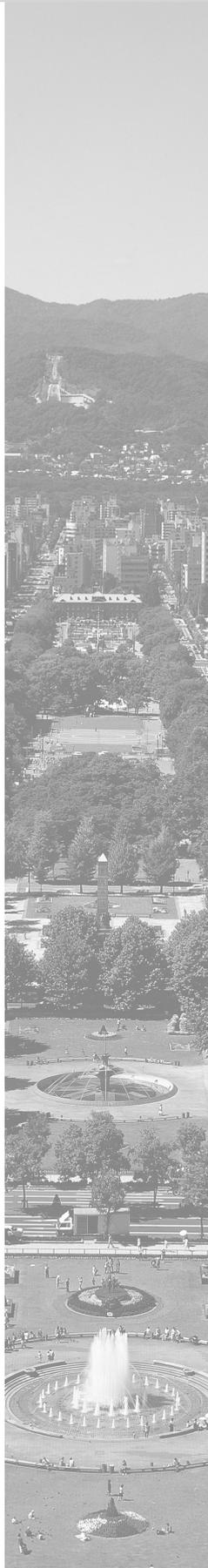
『自転車に乗りませんか？3時間まで自転車を無料でお貸しします。ご希望の方はフロントまでお申し出下さい』。公務のために宿泊したオホーツク海に面したある街のホテルのエレベーターに貼られた紙を読みながら、数年ぶりに自転車に乗ってみようと思った。坂道が多いこの街で変速器のない自転車で急な登り坂を登るのはほとんど不可能に近く、下り坂はスピードがついてブレーキをかけながらの走行であったが、爽快感に満ちあふれ、自転車に乗り始めた頃のことを思い出した。

私が自転車に乗れるようになったのは1年の時であった。小学1年ではない。中学1年であった。近所の子供たちは小学校低学年で、すいすいと乗れるようになるのに、私自身は何回か挑戦したが恐怖感が先立ってうまくいかなかった。ついに4歳下の弟が私を超えて自転車に乗れるようになった。弟が小学1年生の時私が4年生の時であった。どこに出かける時でもいつも弟は自転車で、私は歩いて移動することが定番化した。

地平線に陽が沈みかけたある日曜日の夕暮れ時に、窓を通してその風景に視線を向けながら《どうして僕だけ自転車に乗れないのだろう？》と人生いかに生きるべきかといった哲学的思考とほぼ同じ次元で思い悩んでいた少年時代を懐かしく思い出した。自転車に乗れないことを人生最大の悩みと思っていた自分自身が今では滑稽であると思う一方で、その時代の自分自身が愛おしく思われた。そういった気持ちを抱くのも年を取ったせいなのだろうか？

その時代その時代で思い悩むレベルが異なるのは当たり前で、そういった経験の蓄積と共に人間は成長していくものであることも自明の理である。

私自身が《少年時代の私》と再会することができたオホーツク海沿岸の街にある特別な感慨を抱きながら、自転車ならぬ自動車で帰路に着いた。



睡眠負債

理事 千葉 茂

日本は、世界有数の睡眠不足国家である。2014年、OECDは世界29カ国の平均睡眠時間(15～64歳)の長さを比較検討した。その結果、第1位は南アフリカ(9時間22分)、最下位(29位)は韓国(7時間41分)で、日本は28位(7時間43分)であった。ちなみに、米国は5位(8時間36分)、日本よりも約1時間多く眠っていた。

2017年6月8日、NHKスペシャル「睡眠負債が危ない～“ちょっと寝不足”が命を縮める」が放映され、大きな反響があった。その背景には、睡眠負債を抱えた人々が増加している現実がある。

睡眠負債(sleep debt)とは、いわば睡眠時間の借金である。健康な人は、平日に1～2時間ほどの“ちょっと寝不足”があっても翌日や休日に睡眠不足を解消している(借金返済)。しかし“ちょっと寝不足”が連日になると、塵も積もれば山となって、いつの間にか巨額の睡眠負債を抱えてしまう。

たとえば、夜6時間も眠れば十分と思うであろう。しかし、米国の健康成人を用いた実験によれば、ちょっと寝不足の6時間睡眠で14日間過ごす、2晩徹夜したのと同じレベルまで注意力・集中力が低下することが分かった。この能力低下は、もし自動車運転中であれば重大な事故につながるかもしれない。しかし、被験者は自分の能力低下にほとんど気付いていなかった。これは、睡眠負債によるもう一つの恐ろしい症状(異常を自覚できないという症状)である。

最近、睡眠負債が認知症やがんなどの発症に関連し得ることも注目されている。

では、どうしたらよいか。睡眠負債の原因はいろいろあるが、働く世代では長時間労働が多いようである。厚労省の「働き方改革」にみるように、睡眠を確保する職場づくりが重要である。一方、中高生や青年期の若い人たちには、スマホから離れてしっかり眠ることを指導しなければ、若い脳を守ることはできない。

女子卓球の平野美宇選手は、2016年のワールドカップで大会史上最年少優勝した際に勝利の秘訣を尋ねられ、睡眠時間を1時間長くして9時間眠るようにしたと答えた。睡眠は、アスリートにとっても重要なテーマのようである。