

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Quarterly

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 44

巻頭言

自然に帰ろう、晴れやかな日々が待っているから

夜の街の明るさは年々増すばかりだ。ある調査によれば、最近の母親たちは自分の夜型生活に合わせて子供を寝かせるので、乳幼児の約半数は、眠りにつくのが夜の十時から十二時くらいで、彼らの生体リズムはこの頃から遅寝遅起き型に定着してしまう。学校に行くようになる、まだ眠いののに無理やり起こされ、脳は十分な準備ができないまま一日が始まる。

遅寝遅起き型の習慣は子供の成長に大きな損失を招いている。地球の一日は二四時間サイクル、体内時計は二五時間サイクルである。体内時計が受ける一時間の差は、朝五時から七時の最低体温時に太陽光を目にすることで調整されているという。この時、脳内ではセロトニンというホルモンが分泌され、日中の活動を行うのに十分な準備が整う。セロトニンの役割は、心身の活発な活動、感情のコントロール、集中力の維持などである。目覚めの約一四時間後には、メラトニンがセロトニンに替わって分泌され、心身を休ませる準備が始まる。ところが、朝日を目にすることなく遅起きする人たちはセロトニン不足となり、一日中活気が出ず、良い姿勢が保てず、集中力に欠け、ちよつとしたことにすぐにキレがちになる。メラトニンの分泌も低下し、良質の睡眠がとりにくくなる。こうした悪循環が次第に健康を損ね、精神状態も悪くしていく。

親が子供の生活習慣を築いていくことは、わが子の幸福の土台づくりをしていることになる。睡眠のリズムは健康と情緒を大きく左右するからだ。

罹患率が増加しているガンや糖尿病が、睡眠と深い関係があるということはこれまで多くは語られていなかった。しかし実は密接な関係があるという研究が、最近目立って増えてきた。仮に七、八時間の睡眠をとつても、午後十時までに就寝するのと夜の十二時を過ぎてからとでは睡眠効果が大きく異なる。後者は、疲労の回復も病状の修復も十分にできないまま朝を迎え、それらは日々蓄積されるのでガンや糖尿病、肥満などのリスクを大きくする。生き生きと活動し、笑い、ものごとくに熱中して得る喜びは、人として大きな幸福である。早寝早起きの習慣は、大人も子供もちよつとの意志を働かせるならば築ける習慣である。皆、自然に帰ろう。人工的な光の中にある時間をもっと少なくし、朝日を浴びる生活を心がけよう。自然界が用意している恩恵がどれほど大きいものか、身に一杯受けて味わってみよう。健やかで晴れやかな日々が待っているから。

CONTENTS 目次

- 巻頭言 自然に帰ろう、晴れやかな日々が待っているから… 1
- ハーブとあなたの健康 大麦若葉……………11
- 人格を形成する前頭葉④ 前頭葉を犯すもの… 2~4
- 生ジュースで生き生きライフ④一人参とほうれん草のジュース…12
- 家庭でできる自然療法 ガスの予防と対処法………… 5~6
- ベジタリアンクッキング パスタソース 他……………13
- 新連載 緑の薬局…………… 7~10
- 日本健生協会だより……………16