

朝寝坊を、無理やり起こすな

夜型人間、無理して朝型の生活をする事で死亡リスク上昇

2018年5月

宵っ張りで、朝に無理して起きる人は、早寝早起きの人よりも早死にする確率が高いことが、研究論文で明らかになった。

この論文は、英国の43万人以上を対象に行われた6年半に及ぶ研究で、「夜型人間は朝型人間よりも死亡リスクが10%高い」ことが分かった。

英国のサリー大学のシャンツ先生は「これはもう無視できない健康問題だ」と述べ、「夜型人間」は仕事の開始時間と終業時間を遅くできるようにすべきだと論じている（AFP）。

この問題は、私たちがぐつすりーぷ3巻12号や8巻11号で述べてきました。

ヒトは起床によって光刺激を受け、体内時計を調節しております。その光刺激を受ける時刻が体内時計の基準時刻（体温が最低になる時刻）よりも前か後かで体内時計の調節方向が変化します（左図）。

寝坊（夜型人間）は体内時計が遅れているのですから、無理な早起きで位相反応は後退に働き、ますます夜型になってしまうわけです。

ヒトの典型的な位相反応曲線(PRC)

Kreitzman (本間徳子訳)

