

私たちを支配する3つの時刻

標準時 地方時 個人時

2021年12月

地球は自転方向の東に向かって24時（1440分）で一周しますので、360度に刻まれた経度の1度は4分間の時刻の差に相当します。

兵庫県明石市に東経135度の子午線が通り、この時刻が日本の標準時です。明石市よりも東に位置する東経140度の東京都や新潟市は明石市の経度よりも5度大きく、この地では標準時よりも20分早く時間が進んでおります。この子午線との経度の違いを時間に換算して加減した時刻が地方時です。その例を挙げると、日本で一番早く朝日を見ることができる北海道根室市納沙布岬は東経145度49分で地方時が標準時よりも40分以上も早く、日本国の西端の沖縄県与那国町は東経122度55分で地方時が標準時よりも50分近く遅れております。もしそこで標準時の午前7時に起床すると、根室市の人は地方時の7時40分まで寝ていたことになり、与那国町の人は地方時の6時10分には起床したことになります。

個人時（筆者の造語）は、体内時計による時差を加減した時刻です。体内時計は深部体温が最低値となる時刻（ナディア）を基準としますが、本紙ホームページの自動診断でクロノタイプ（MSF）として近似した値を求めることができます。

睡眠学や時間生物学で時刻を正確に論じるには、標準時ではなく地方時や個人時で補正した時刻を用いなければなりません。

最近、この個人時こそが日中の眠気と深いかわりがあることを発見をし、第20回日本睡眠歯科学会に報告したところです。