

春の朝寝坊

無理に起こすと、さらに朝寝坊に

2021年4月

「春眠暁を覚えず、处处啼鳥を聞く」は中国唐代の詩人の孟浩然の『春暁』の一節で「春の明け方にぬくぬくと気持ちよく眠っていて、心地いい夢の中で小鳥たちのさえずりが聞こえてくる」と、春を迎えた安堵と喜びが歌われています。

しかし、いくら春の惰眠が心地いいからと言っても朝寝坊をしていられないのが現代社会。とかく忙しい春は、無理やり起こされてしまうことがいかに多いことか。

夜明けの遅い冬の間朝寝坊に慣れて体内時計が遅れてしまうと、夜明けが早い春になっても体内時計は冬のまま。その結果、春の早い朝の光の刺激による位相反応で体内時計はさらに遅れてしまいます。すなわち、早起きの努力がさらなる朝寝坊の原因となってしまうのです（位相反応の詳細は本紙 3 巻 12 号の「守れ子どもの睡眠（4）」をご覧ください）。

私たち睡眠歯科センターでは、体内時計を深部体温の最低となる時刻を指標として観察しています。さらに簡単に、本紙ホームページの自動診断から MSF（下図）を調べ、左のグラフに照らし合わせて体内時計を知ることができます。江戸時代の太田魯山人は「世の中に寝るほど楽はなかりけり浮世の馬鹿は起きて働け」と惰眠の楽しさを歌いました。春から初夏かけてこの狂歌のようにどうどう朝寝坊を試みるのもいいかもしれません。

