

ウチナータイム（沖縄時間）の 睡眠疫学・時間生物学的解明

2022年10月

読者をご存知のぐっすりーぷS A S 支援会のホームページの睡眠障害・コロナタイプ自動診断から得られたデータを解析して沖縄県居住者の睡眠動向を調査し、来る11月18日から20日まで開催される日本睡眠歯科学会に名嘉真武輝先生が報告します。

名嘉真武輝先生は日本睡眠学会認定睡眠医療機関の日本歯科大学新潟病院で睡眠医学と時間生物学を学び日本睡眠学会歯科専門医の資格を取得しました。現在は名護市の名嘉真歯科医院と浦添市のM i c デンタルクリニックで睡眠医療を実践しております。

さて、今回の話題「ウチナータイム」はウィキペディアで「ウチナータイム（沖縄タイム、沖縄時間）は、日本の南西端沖縄県に存在する、日本本土とは異なる独特の時間感覚。または、沖縄において集会・行事などが予定時刻より遅れて始まること」と記載されております。この傾向は九州一円でも見られ、福岡県では「博多時間」、宮崎県では「日向時間」、鹿児島県では「薩摩時間」、奄美群島では「島時間」と呼ばれております。

日本の標準時は東経135度の明石市に定められており、沖縄県都的那覇市とは30分ほどの時差があります。名嘉真武輝先生は標準時との時差が「ウチナータイム」や西日本各地の「ご当地時間」の原因ではないかと考察しました。しかし、日常的に標準時で生活していることにより体内時計が50分ほど前進していることが判明し、これが地理的な時差を相殺し、実感としての著しい眠気や睡眠障害が生じないことがわかりました。

日本列島は小さくなく欧州の地図に日本列島を重ねると東はロシア国境、西はスペインにまで至ります。

