



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第5回

お正月はどきどきの時間

こだわりの「明けまして」

「もういくつ寝るとお正月」。指折り数えてお正月を待ったあの頃。自分にもあの頃の無垢などきどきがあったのを思い出すと、かえってどきどきしてしまう。

お正月に交わす言葉は「明けましておめでとう」。いったい何が“明けた”のであろう。夜から朝にかけて明るくなるからだろうか。それなら毎日のこと。「年が変わっておめでとう」のほうが適切なのに、なぜ“明ける”というのだろうか。もともと干支ではお正月のことを「子の月、子の日」と呼んでおり、「子」とは終了の「了」と始まりの「一」を合わせた文字だそう。「子の刻」とは物事の「終わり」と「始まり」とがぴったりと一体となる時のことを指し、そこが「明らかになる」、すなわち「明けた」というようだ。では、「終わり」と「始まり」とが一致する瞬間とは？ それは、月の満ち欠けと関係があるといわれる。夜空を見上げ、煌々とした満月になる時を頂点として待ち、欠け始める時を「終わり」と「始まり」の瞬間としてとらえていたという。それが「明らか」になった時を見極め、新年とした。コンピューターも電波時計もなかった時代。古の人は寒い夜空の月を仰ぎ見、新しい年を迎える正月の時が明らかになったと考えたのだろう。ちょっとロマ

ンチックでドキドキです。

自然のリズムと身体のリズム

さて話は変わって、月が地球の周りを回る周期は平均すると約29.5日。これを軸につくられた暦が太陰暦。地球は365日で太陽の周りを廻っているのだから、月の周期と微妙にズレが生じてくる。この時間のズレを調節するのが4年に一度の閏年だ。

自然のリズムに対して、身体にも小さなリズムがある。それが体内時計。実はこの時計は1日が24時間ではなくて約25時間周期で動いているので、時々問題が生じてくる。微妙な時間のズレが、身体リズムにも変化をもたらすのだ。朝、起きられない。寝付きが悪いなどの症状が出てくるようになる。これが進んでしまうと、「睡眠相後退症候群」となる。現在ではまだ良い治療法が見つからないが、唯一、光療法というのがある。脳の中にある松果体から出るホルモン「メラトニン」。朝の強い日光を浴びることで、メラトニンの分泌がリセットされることがわかっているのだ。

さて、一年の計は元旦にあり。日の出を見に行き、今年のリズムを整えてみるのはいかがだろうか。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見分けが分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平