



健康のページ

メモ 朝型夜型は、①目覚めてから容易に起きることができるか②夜、何時に眠くなるか③1日のどの時間帯に体調が最高か——など世界共通の19項目の質問で行う。国立精神・神経医療研究センター精神生理研究部などで公開している。http://www.sleepmed.jp/q/meq/meq_form.php

生かされるだけ
奈良市 無職 岡村美代子 71
96歳の母は特別養護老人ホームにいた2月、軽い肺炎で療養病棟に入院した。

わたしの医見

あなたは朝型？夜型？ 早起きで、大切な仕事は頭のすっきりした朝に限るといふ人なら朝型。深夜の方がじっくり考えられると思ふなら夜型。ビジネスの世界で、朝型が注目されているが、朝型と夜型の違いは体質や生活習慣ばかりでなく、年齢などによっても影響を受ける。自分の特徴を知って、1日の時間を上手に活用したい。

(杉森純)

午前7時。総合商社の伊藤忠商事本社(東京都港区)の時間外通用口から、社員が次々と入っていく。「夜、残業しても効率が悪い。朝に集中した方がよい」という岡藤正広社長(63)の発案で、同社は10月から「朝型勤務シフト」を導入した。原則、退社は午後8時で、同10時には消灯する。早朝から働く人のために、午前6時半からバナナ、パン、卵、ヨーグルトなどの軽食が提供される。同社の食料カンパニーの吉田敬さん(47)は出社時間が同7時と1時間早くなった。「電車が混まず、通勤が楽になった。午前中に集中できる」と話す。夜の残業がなくなり、大橋基広さん(40)は「5歳の娘が起きている時間に帰れる」と喜ぶ。本社勤務の社員は約2000人だが、毎朝、6000人が軽食をとる。フレックスタイム制で、社員の半数が同10時過ぎに出社していた2年前と比べ、劇的に変化した。同社人事部は「生

自分知り 時間生かす

朝型か 夜型か

活を変えることで、仕事への意識も変わる。社員の受け止めも好意的」と話す。朝型の生活は、健康面でもメリットがある。うつ病になる危険性が、普通の中

間型に比べて3分の1に減るといわれる。逆に、夜型は危険性が2倍に増えてしまう。また、夜間の勤務は、乳がんや前立腺がんのリスクも高めると疑われている。学校や会社の始業時間が決まっているため、寝る時間の遅い夜型の人は睡眠不足になりがち。週末に不足分を取り返そうと、昼まで寝ると、月曜日の朝に「時差ぼけ」になってしまう。学校の成績も、朝型の方が

医学)は説明する。双子の研究から、遺伝の影響はほぼ半分と言われている。年齢によっても影響を受け、20歳頃をピークに年齢を重ねるごとに朝型が増えてくる。脳が疲れやすくなったリ、深い眠りがとりにくくなり、次第に朝が早くなってくる。人間の体内時計は、ほぼ24時間周期のリズムを刻んでいる。体内時計は朝の光でリセットされるが、周期が短いと朝型に、長いと夜型になる傾向がある。米国の大規模な研究では、5分の1ほどは、24時間よりも周期が短かった。

体質・習慣・年齢が影響



朝7時半。会社から支給されたバナナを食べる男性社員(伊藤忠商事本社) 米山要撮影

が高い。ただし、これはテストが午前中に行われることが多いことも関係している。そうで、知能テストの空間認識能力や言語能力は、逆に、夜型の方が高いという研究もある。一方、昼夜交代勤務では、夜型の方が柔軟に時間の変化に対応でき、眠くならずに作業ができる傾向にある。

「現代社会は、夜間も人工光にあふれていて、夜型になりやすい」と、国立精神・神経医療研究センターの北村真吾研究員(37)は指摘する。北村さんは「今の社会では朝型が正しいとされがちだが、すべての人に朝型を求めると無理もある。自分に特徴を知って、パフォーマンスを最大にするよう、時間の使い方を工夫することが大切」と話している。

りに励んだ闘病仲間4人の 巧みな話術で会場を笑い