



# 今どきの 養生 ばなし

No. 227

## 「春は眠い」ですか？

精神科主任部長 宮本 真希守

「春眠暁を覚えず」と言われています。「春という季節は眠いから、ついつい朝寝坊してしまうよ。」と言うことでしょうか？

私たちは24時間より長めの概日リズムという体内時計で活動していて、太陽の光でリセットされ、24時間周期に毎日修正されています。視覚でとらえた光信号に反応して分泌されるメラトニンというホルモンによって体内時計が調節され、夜が長く朝暗いうちに目を覚ましていた冬の眠りの習慣が、春になり目覚めと共に太陽の光を浴びるようになると、今までの冬の体内時計の習慣や内分泌ホルモン環境がうまくリセットされず、眠気がおそってくるという体内時計説があります。

このほかに、冬から暖かい春に向けての体温調整のバランスが崩れるために、眠気やだるさなどの不快な症状が起こりやすいという自律神経説や、暖かくなるとエネルギー代謝が促進され、糖質や脂質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンB群がたくさん消費され、ビタミン不足が眠気やだるさを引き起こすという説もあります。

しかし、気づいたら夜になり、朝が明けているというような、一年中忙しく働いていたり、仕事を探したりして季節の実感を失っている方も多いように思います。「眠い」どころか、これから先何が起きるのか不安でいっぱいになり、目覚まし時計ではなく警報装置のアラームが鳴りっぱなしの状態で過ごされている方も多いでしょう。

「眠い春」でも良いので、多くの人に暖かな春の陽光と季節を気持ち良く実感できる日常が訪れることが望ましいですね。

問い合わせ 江別市立病院事務局 若草町6番地 ☎ 382-5151 Eメール hos-kanri@city.ebetsu.lg.jp  
ホームページ <http://www.ebetsu-hospital.jp/>

## ごみ・資源物の収集日を電子メールでお知らせ

# 53cal

〈ゴミカレ〉

全国自治体のごみ収集日を携帯電話などで情報提供しているテクノシステム(株)が、江別市でのサービスを開始しました。

このサービスは、市が提供する情報を基に、ごみ・資源物の収集日を電子メールでお知らせするもので、事前に収集地域などを登録すると、収集日前日の夕方または当日の早朝にごみ種別などを知らせる電子メールが送られてきます。

### ★費用★

このサービスは、情報料は無料ですが、サ



イトの閲覧や電子メール受信の通信料が別途かかります。

### ★登録方法★

右のQRコードまたはサイト (<http://www.53cal.jp/>) での登録が必要です。注意事項をよくお読みの上、個人の責任においてご利用ください。



〔詳細〕 減量推進課 ☎ 383-4211