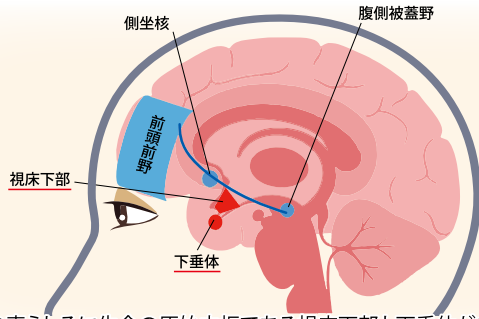


渋谷長寿健康財団が贈る

睡眠の話 ④

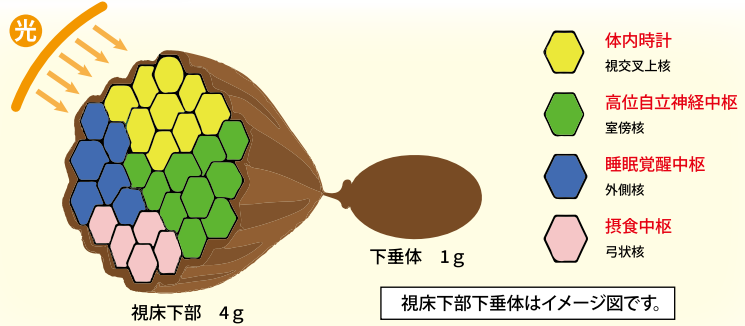
「過剰な光の健康被害
自律神経失調症の話」

論語に、過ぎたるは及ばざるが如しの言葉があります。前は過剰な光が自律神経不調の原因となる話でした。なぜ過剰な光が自律神経の不調をきたすのか、子供でも分かるよう解剖生理学をイメージ図で説明します。



眼球の真うしろに生命の原始中枢である視床下部と下垂体があります。

昼間の1万ルクス前後の光が脳に優しいのは、昼間の自律神経（交感神経）は電位の高い状態にあるからです。夜の自律神経（副交感神経）は電位の低い状態にあるため、夜の照明は500ルクスと昼間の10分の1以下でも副交感神経にとっては刺激となります。時計遺伝子（以下体内時計）



体内時計と自律神経中枢、睡眠覚醒中枢、摂食中枢との関係図です。

の中核は視床下部にあり、夜9時以降の明るい光は体内時計を興奮混乱させます。この興奮と混乱は、お隣の高位自律神経中枢、同じくお隣の睡眠覚醒中枢、そしてお向かいの摂食中枢の興奮と混乱へと波及します。夜の9時以降、2時間、3時間、4時間と長時間スマホで遊ばれると、過剰な光は視床下部（4グラム）全体を興奮と混乱に陥れ、その先端にあるホルモンの中核、下垂体（1グラム）まで波及します。わずか5グラムの脳（脳の重量1300〜1400グラムの0.4%）が興奮混乱疲弊すると、頭痛、めまい、イライラ、疲れ易さ、食思不振、便秘下痢などの自律神経障害、夜眠れない、朝起きられない、朝ごはんを食べたくない、摂食障害へとつながっていきます。健康な生活とは、夜は目の前にブルーライトを近づけないことです。淡い照明での読書くらいがよろしいです。子供は9時過ぎたら、大人は10時過ぎたら消灯です。

大田トホーニヤ診療所

