

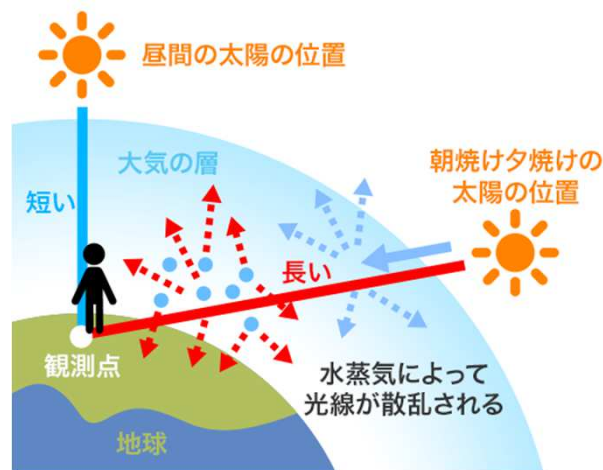
良質な睡眠を得るには？

医師 吉野敏明

良質な睡眠は

- 身体と心の疲労を回復させる
- 活性化された脳により創造的思考ができる

空が濃く鮮やかな色に染まるのは、空気中の**水蒸気量が多い**ことが要因です。
朝と夕方は太陽高度が低く、波長の長い「赤い光」はあまり散乱されずに地球に届きます。
そして、空気中に水蒸気が多いと、適度に散乱し、目に入って来やすくなるのです。



晴れる日の朝焼けは、ピンク色からオレンジ色、そして黄色へと、順に明るい色が変わっていきます

睡眠の原理

夜明けは、オレンジ色～白の朝焼けを、夕方は赤～オレンジ色の波長の夕焼けが見えます。

人間の体は、朝のオレンジ色の日の光を見ることで体内時計がリセットされます。
そしてその16時間後にメラトニンが分泌されて、睡眠がおきます。

夜眠くなる原理は、朝どのような光を見ているかに依存しています。

日の出を長時間見ることのできる、漁師さんや農家の方に睡眠障害が全く見られないのは、
日の出を毎日見ているからです。

朝の日の出のオレンジ色の光を見れば、夜は必ず眠くなります。