

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2025年 6月号

梅雨に入り、みなさまお変わりございませんか。これから夏本番を迎え、気温と湿度の高い日が続きますが、自愛くださいませ。

さて、7月の旬の野菜に、冬瓜、トマト、枝豆などがあります。冬瓜は、収穫の時期は夏なのですが、冬まで保存できることから冬瓜と呼ばれるそうです。冬瓜には、利尿作用やむくみ取り、そして熱を下げる効能があります。また、冷蔵庫でキンキンに冷やしたトマトは、暑さで食欲が減退しがちな夏でも、ぺろりと食べられますね。赤くなればなるほど栄養が増加し、赤い成分の要素であるリコピンには抗酸化作用もあります。枝豆は、おつまみに最高です。意外と知られていないのですが、大豆が未熟な状態で収穫されたものが枝豆です。私も初めて知りました。旬の食材で、ヘルシーに夏を乗り切りたいものです。



引用文献: 大切にしたい、につぼんの暮らし さとうひろみ サンクチュアリ出版



なぜ眠り、なぜ起きるのか？ 脳をもたない生物ヒドラも眠る

夏場は、朝まで冷房をかけると冷えすぎてしまったり、タイマーをかけると夜中に暑くて目が覚めることもあります。睡眠とメンタルヘルスとの関係は重要だと日頃実感していますが、先日、脳を持たないヒドラも眠るという内容の本に興味を湧き、読んでみました。

ヒドラとは、0.5~1センチメートルほどの刺胞動物(しほうどうぶつ)で、淡水に棲み、ミジンコなどの小さな生き物を捕まえて食べています。「脳をもたないヒドラも眠り、ヒドラの眠りのメカニズムは、ショウジョウバエや哺乳類など他の動物と共通している」そうです。ヒドラには、肛門にあたる部分はなく、口から排泄物を吐き出し、身体全体が消化管のようで、ヒドラの神経系のつくりは、私たちの腸管神経系とよく似てるそうです。金谷氏は「ヒドラが眠るのなら、私たちの腸も眠るのだろうか」と問うておられました。脳以外の末梢組織が睡眠を調整するしくみが近年わかってきており、睡眠は必ずしも脳によって制御されているわけではなく、末梢神経でも調整され得るとのことです。さらに、腸は、第2の脳と称されることがあり、ヒトの腸管神経系には、約1億個もの神経細胞が存在していて、脳を介さずとも、受容した情報にもとづいて反応するとのこと。また腸は、ヒトがお母さんのお腹で成長していくとき、脳よりも先に形成され、その神経系は、脳よりもずっと根源的なのだそうです。

科学の不思議に触れ、改めて睡眠と身体と心のつながりについて考えました。



引用文献: 睡眠の起源(2024) 金谷啓之 講談社現代新書



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

