

春の朝は眠い。布団を出るのが、とてつらい季節です。こう感じるのは、日照時間が長くなり、体のリズムが微妙にずれるのが原因のようです。

眠りには、脳の中にある「松果体しょうかたい」という器官から分泌される「メラトニン」というホルモンが関係しています。メラトニンは光センサーのように、暗い時にたくさん分泌され、明るくなると減ります。

眠る時はメラトニンが増え、起きる時は減ることが確認されていますが、メラトニンが眠りの「結果」なのか「原因」なのかは、実のところ、はっきりしていません。

時差と戦う航空会社の国際線乗務員らに、メラトニンを飲んでいる人は多いようです。また、渡米する知り合いに「買って来て」と頼む方もいます。米国では、ドラッグストアで手に入りますから。

でも、メラトニンは睡眠薬ではないので、飲んでもすぐに眠れるわけではありません。むしろ、眠っている時間帯をずらすためのものです。海外旅行の時は、現地時間を想定して、3日ぐらい前から計画的に飲み続ける必要があります。

(斎藤恒博「リズムずらすメラトニン」朝日新聞 2003年4月19日より)

＜江戸川事件簿 ④＞ 中原久美の証言

兄は本当にりっぱな人なんです。両親が死んでから、兄が働きながら、私を育ててくれました。私を大学に行かせてくれたのも兄です。卒業して、兄といっしょに働いて会社を大きくしてきました。今、兄は社長ですが、みんなに尊敬されています。部下には親切で、無理な残業はさせませんし、冗談を言って、社員を笑わせるのも兄です。ですから、みんなは楽しく、よく働いています。

家庭でも、兄はいい夫だったと思います。兄は妻の富子さんを自由にさせていました。でも、富子さんはわがままな人でした。結婚したばかりのころは、富子さんも銀行の仕事を続けたがっていたので、兄もそうさせていました。でも、すぐに仕事が忙しくて、家事ができないから家政婦がほしいと言いました。富子さんが仕事をやめても家政婦を使っていました。そうじもせんたくも料理も家政婦にさせていました。それで、自分は、毎日テニススクールに行ったり、友だちと買い物をしたりしていました。兄が忙しく働いている時間にですよ。

あの晩、私は見たんです。兄にたのまれて、書類をとり、兄の家に行ったとき、富子さんが恋人を部屋に呼んで、お酒を飲みながら、楽しくすごしているのを。私は頭にきて、富子さんに言ったんです。「どうして兄と結婚したのか。」と。富子さんは「お金のためよ。あなたも仕事ばかりしていないで、お金持ちの男と結婚すればいいじゃない。帰ってよ。」と言って、私にコップを投げたのです。私はテーブルの下にあった氷の入った袋をとって、富子さんをなぐりました。そしたら、富子さんはたおれて、テーブルに頭をぶつけて、動かなくなりました。