

日本学術会議 緊急公開シンポジウム 「生活時間と健康 健康科学からみたサマータイムの問題点」 に参加して

王 幸慈[✉]

東京大学 大学院理学系研究科 生物科学専攻

私は2017年の秋から深田研究室にて哺乳類の概日リズムの研究を行っている王 幸慈（ワン シンツウ）です（修士課程2年）。昨年末（12月13日）、日本学術会議の講堂で開催された「生活と時間 健康科学からみたサマータイムの問題点」に参加しましたので、そのご報告をさせていただきます。

今回のシンポジウムは、一般市民でも理解しやすく解説されているものの、内容はとても高度なものであり、私も大変に勉強になりました。まず、近藤孝男先生（名古屋大学）は生物全般に関する概日リズムのご紹介をされました。その後、深田吉孝先生（東京大学）はセントラルドグマや転写フィードバックループの仕組みに加えて、動物や植物における概日リズムや時間生物学用語を分かりやすく解説されました。そして、本間研一先生（北海道大学）は、札幌の年間の日照時間や気温のお話をもとに、サマータイム制度による時差症状や睡眠障害、代謝等への悪影響の可能性を示されました。生物リズムに関するお話だけでなく、堀越哲美先生（愛知産業大学）は都市部のヒートマップや住居における一日の温度変化に関して説明されました。本シンポジウムの中で、私が特に興味を持ったお話は、三島和夫先生（秋田大学）の睡眠に関するお話です。私たちは、休日には自身の生体リズムに則して生活することができますが、平日は社会のリズムに合わせるため、睡眠習慣を操作しています。現代人は平日と休日で睡眠中央値（寝る時間と起きる時間の中央値）に平均2時間のズレがあります。特に学生や働いている人において、ズレが大きいようです。このズレはソーシャル・ジェットラグと呼ばれ、発癌などのリスクが増大するだけでなく、精神疾患や不登校問題に深く関わっているようです。日本は先進国の中で最も睡眠時間が短い国の一つに挙げられ、このようなソーシャル・ジェットラグが生活に及ぼす影響は大きいと考えられます。私の周りの日本人（主に深田研の人々）を見てみても、故郷の台湾に比べて睡眠時間が短いように思われます。また、「睡眠習慣にも個性が

あり、サマータイム制度は、時代遅れの政策です。」という三島先生の言葉が印象的でした。

台湾では、同性婚や原子力発電所の建設といった重要な決定をする際に国民投票を行います。しかし、国民は専門的な知識が無いまま、投票することが多いように思われます。私はこういった政府の提案に対する日本学術会議主催シンポジウムへの参加は初めてでしたが、多くの人々にとって生体リズムと日常生活の関係を勉強できるとも良い機会であると思いました。現代人はしばしばネットで政府に対して自分の意見を述べますが、感情的であったり、よく考えず他人の意見に流されている場合も多いように思います。今回の学術会議では、先生方は明確な出典のエビデンスを基に、科学者として謹厳な態度で自分の主張を説明されていました。科学者は自分の研究だけに没頭するイメージがありますが、本講演の先生方は自分の専門性を活かして、政策に対する自分の意見を人々のために発信していました。まさに学んで実際に役立てるといことです。このような先生方の姿勢は、私にも大きな励みとなりました。今後も自分の興味だけでなく、それが社会の人々にとってどのような価値を提供できるのか考えながら、研究を続けたいと思います。



✉ wang_hsintzu@yahoo.co.jp