

A More Natural Pattern of Sleep ①

These days, many people seem to suffer from ¹**insomnia**. Feeling ²**drowsy**, they ³**turn in** early, hoping for a night of ⁴**tranquil** sleep, only to find that they wake up in the middle of the night. In a state of ⁵**agitation**, they desperately try to go back to sleep, often with little
 5 success. If they visit a doctor, they usually receive a diagnosis of insomnia, and ⁶**some sort of** medication. More than a third of U.S. adults wake up in the night in this way, and because they, and many doctors, are ⁷**confirmed** believers in the prevailing notion that we need ⁸**lengthy** periods of continual sleep, they often obsess about the
 10 adequacy of the sleep they are getting. But is this kind of ⁹**interruption** to our nightly sleep really a problem? Not so, say many experts in the subject.

According to Roger Ekirch, a sleep historian, an ¹⁰**overview** of history indicates that our belief that only an ¹¹**extended** period of sleep
 15 every night will ¹²**suffice** is a relatively modern development. Historical testimony indicates that in earlier times, a pattern of two periods of sleep, each lasting around four hours, was common. When people woke up in the night, they often used the ¹³**interim period** to talk, work or even visit neighbors. Then, when they began to feel sleepy again,
 20 they would go back to bed. Nobody thought that such a ¹⁴**routine** was a problem. Evidence from ¹⁵**anthropology** also indicates that many people in technologically simpler societies follow this pattern today.

注 8.3 ... only to find that ... は結果を表す to 不定詞の文。only to do で意外や失望を表す。

より自然な睡眠パターン①

快眠の大切さは幼いころから教えられることだが、そもそも質のよい睡眠とは、どのようなものなのだろうか。最近注目を集めている分割型の睡眠法は、その答えの1つかもしれない。

最近、多くの人が不眠症で苦しんでいるようである。眠気を感じて早々に床に就き、一晩の穏やかな睡眠を望むのだが、気がつくと深夜に目覚めてしまっている。動揺した状態で必死になって睡眠に戻ろうとするのだが、うまくいくことはほとんどない。医者に行くと普通は不眠症と診断されて、何らかの薬を処方される。アメリカの成人の3分の1以上が、このようにして夜中に目が覚めており、彼らも、そしてまた多くの医者も、長時間の継続的な睡眠が必要であるという通説のかたくなな信奉者なので、自分たちのとっている睡眠は適切なものなのかとよくよ悩むことが多い。しかし、夜間の睡眠におけるこの種の中断は、本当に問題なのだろうか。そんなことはない、この問題に関する多くの専門家は言っている。

睡眠の歴史を研究するロジャー・エカーチによれば、歴史を概観してみると、每晚長時間の睡眠をとることだけが十分なものであるというわれわれの考えは、比較的、近年になって発達したものである。歴史が証明するところによれば、昔はそれぞれおよそ4時間ずつ続く2回の睡眠というパターンが一般的であった。人々は深夜に目が覚めると、彼らはしばしばその合間を使っておしゃべりをしたり、働いたり、さらには近所の人を訪ねたりしていた。そして、また眠たくなり始めると床に戻っていたのだ。そのような日課が問題であるとは誰も考えなかった。さらに文化人類学の裏付けは、今日でも、技術的により単純な社会で暮らす多くの人々はこのパターンに従っていることを示している。

1 <input type="checkbox"/> insomnia [ɪnsə(ː)mniə]	▶ sleeplessness 名 不眠(症)
2 <input type="checkbox"/> drowsy [draʊzi]	▶ sleepy 形 眠い 動 drowse (うとうとする)
3 <input type="checkbox"/> turn in	▶ go to bed; submit, hand in 床に就く；～を提出する
4 <input type="checkbox"/> tranquil [træŋkwɪl]	▶ calm, peaceful 形 穏やかな 動 tranquilize (を落ち着かせる) 名 tranquility (平穏), tranquilizer (精神安定剤)
5 <input type="checkbox"/> agitation [ædʒɪtɪʃən]	▶ alarm, anxiety 名 動揺, 興奮；扇動 動 agitate (を動揺させる；を扇動する)
6 <input type="checkbox"/> some sort of ~	▶ some kind [type] of 何らかの～
7 <input type="checkbox"/> confirmed [kənfaɪrmd]	形 根深い, 常習的な 動 confirm (を確認する；を強固にする) 名 confirmation (確認, 確証)
8 <input type="checkbox"/> lengthy [lɛŋkθi]	形 長時間の, 長つたらしい 動 lengthen (を長くする) 名 length (長さ) 形 long
9 <input type="checkbox"/> interruption [ɪntərəpʃən]	▶ pause, break 名 中断 動 interrupt
10 <input type="checkbox"/> overview [oʊvərvju:]	▶ survey, bird's-eye view 名 概観；概要
11 <input type="checkbox"/> extended [ɪkstendɪd]	▶ prolonged 形 長期の, 延長された 動 extend (を拡大する) 名 extent (程度；広さ), extension (拡張)

<p>12☑ suffice ▲ [sə'faɪs]</p>	<p>▶ be enough, be sufficient 動 十分である 名 sufficiency 形 sufficient 副 sufficiently</p>
<p>13☑ interim period</p>	<p>合間, しばらくの間 ● interim (中間の, 暫定的な; 合間)</p>
<p>14☑ routine ▲ [rʌ:'ti:n]</p>	<p>名 日課; いつもの手順 形 型通りの, いつもの ● routine work (日常の決まった仕事)</p>
<p>15☑ anthropology [ænθrəpɒ'lɒdʒi]</p>	<p>名 (文化)人類学 名 anthropologist ((文化)人類学者) ● anthropo- は「人の」を表す (anthropoid (類人猿))</p>

Printing of this document are strictly prohibited.