

A More Natural Pattern of Sleep ②

A series of psychological experiments carried out in the 1990s supported the idea that such a pattern is natural. Thomas Wehr found that when people ¹were subjected to natural patterns of light and dark ²comparable to those in the past, they began to sleep in two periods ³of four hours. He concluded that, far from such a pattern being an ⁴intolerable ⁵hindrance to gaining enough sleep, it was actually more beneficial for the health. How, then, have we ⁶wound up with the ⁷conviction that anything less than a ⁸substantial eight hours ⁹in a row is ¹⁰insufficient? According to Ekirch, the shift was ¹¹brought about by the industrial revolution and the introduction of electric lighting. This lengthened our days, making us more productive, and shortened our nights, making it necessary to sleep until the morning.

Ekirch argues that acknowledgement of this historical and psychological research by doctors is ¹²long overdue. Waking up in the night is ¹³evidently natural, and diagnosing it as insomnia only ¹⁴heightens people's sense of anxiety. Moreover, he says that the traditional pattern had another advantage. Because people in the past woke up in the ¹⁵REM phase of sleep, when people do most dreaming, they tended to remember their dreams much more than people today ¹⁶do. This is more psychologically healthy. It seems that many of us must either learn to ¹⁷get by on less sleep or, ¹⁸alternatively, go to bed earlier, in order to enjoy this natural break in the middle of the night.

注 2.5 far from ~ は「～どころではない、決して～ではない」の意。

より自然な睡眠パターン ②

1990年代に実施された一連の心理学の実験によって、そういったパターンが自然なものであるという考えが裏付けられた。トマス・ウェアによれば、昔のものに相当するような自然な光と闇のパターンのもとに置かれた場合、人々は4時間ずつ2回寝始めたという。彼が下した結論は、そのようなパターンは十分な睡眠の確保を耐えがたく妨害するものであるどころか、実際にはむしろ健康のためになっているというものであった。では、たっぷりとした連続8時間に満たない睡眠は不十分であるという信念に、われわれはいかにして到達したのであろうか。エカーチによると、この変化は産業革命と、電灯照明の登場によってもたらされた。このことがわれわれの1日を長くしたことで生産性は増し、夜の時間が短くなることで朝まで眠る必要が生じたのだ。

エカーチはこの歴史的・心理学的研究を医者が認めるのが長きにわたって遅れていると論じている。夜に目が覚めることは明らかに自然であり、それを不眠症と診断するのは、人々の不安感を高めることでしかない。さらに、彼によると、伝統的な睡眠パターンにはもう1つの利点がある。昔の人は最も夢を見るレム睡眠の段階で目を覚ましていたので、現代人よりもはるかに多く夢を覚えている傾向にあった。これは、心理学的にはより健全なことである。どうやらわれわれの多くは、少ない睡眠時間でやっていけるようになるが、その代わりに深夜の睡眠の自然な中断を楽しむために、もっと早くに床に就くべきであろう。

1 ☑ be subjected to ~	▶ be exposed to ～にさらされる
2 ☑ comparable ▲ [kɑ(:)mpərəbl]	▶ matching 形 <～に>匹敵する<to> 動 compare 名 comparison cf. comparative (比較の)
3 ☑ intolerable [ɪntə(:)lərəbl]	▶ unbearable, unendurable 形 耐えがたい 動 tolerable (耐えられる) cf. intolerant (不寛容な)
4 ☑ hindrance [hɪndrəns]	▶ obstacle, barrier, impediment 名 <～を>妨害するもの[人]<to> 動 hinder
5 ☑ wind up with ~	▶ end up with ～という結果になる, ～で終わる
6 ☑ conviction [kɒnvɪkʃən]	▶ belief, faith; guilty verdict 名 <～という>信念<that節>; 有罪判決 動 convince (を確信させる), convict (に有罪判決を下す)
7 ☑ substantial ▲ [səbstəɪnʃəl]	▶ considerable, significant 形 十分な, かなりの 名 substance (物質) 副 substantially
8 ☑ in a row	▶ in succession, successively, consecutively 連続して; 1列に ● row は「横の列」, column は「縦の列[行]」
9 ☑ insufficient [ɪnsəfɪjənt]	▶ inadequate, not enough 形 不十分な 名 insufficiency 副 insufficiently 動 sufficient (十分な)
10 ☑ bring about ~	▶ cause, result in, give rise to ～をもたらす
11 ☑ long overdue	▶ long delayed 長きにわたって遅れた

<p>12 ☑ evidently [évidəntli]</p>	<p>▶ clearly, obviously 副 明らかに 名 evidence (証拠) 形 evident (明白な)</p>
<p>13 ☑ heighten [háitən]</p>	<p>▶ increase, elevate 副 を高める 名 height (高さ) 形 high</p>
<p>14 ☑ REM phase of sleep</p>	<p>レム睡眠の段階 ⇄ non-REM phase of sleep ● REM = rapid eye movement (レム, 急速眼球運動)</p>
<p>15 ☑ get by on ~</p>	<p>～で何とかやっていく</p>
<p>16 ☑ alternatively [ɔ:ltə:neɪtɪvli]</p>	<p>▶ instead 副 その代わりに 名 形 alternative (代案; 代わり) cf. alternately (交互に)</p>

Printing of this document are strictly prohibited.