

## スウェーデンから来た娘さん

この団地に高齢のお母様が一人暮らしをしており、自分はスウェーデンに住んでいて、そのお母様の世話をしに帰ってきているという女性が来店しました。

日本から距離はかなりありますが、電波伝搬上の特性で、アマチュア無線でスウェーデンやノルウェーからは電波が強力に入感し、何人もの人と交信したことがあります。

また、「大学院時代の先輩がスウェーデンのウプサラ大学に留学していたことがあって」と伝えると、ウプサラに住んでいたこともあるとお話が弾みました。

なんでも緯度が高いので冬は午前10時ごろにようやく明るくなって、午後2時過ぎには日が沈むそうです。日本から行った人はその環境に順応できにくいでしょうが、現地の人は何とも感じないのではと聞いてみました。

ところが予想に反してスウェーデンで生まれ育った人でも、昼が極端に短いことにより、うつっぽくなったり精神的に大変だとのことでした。人間の脳で感じる日内リズムは、精神状態をコントロールする重要な役割を果たしているのだと証明するような体験談です。

## スマホ中毒だった女子高生は

冬のスウェーデンなど北欧の国々では、日中の時間が極端に短いという逃れられない環境で生活しています。ところが日本では、夜中までスマートフォン(以

## 店頭から「こんにちは」

第167回

日本ではスマホ中毒が大きな問題に  
日内リズムが精神面にも影響を  
スウェーデンでは昼の時間が極端に短いことにより、精神にも影響することが。日本ではスマホ中毒になり、心療内科にかかっている人もいます。



下、スマホ) やゲームをやって昼夜逆転している若者が多く問題になっています。そんな生活を続けていると北欧の人たちのような精神状態になってしまうのではないのでしょうか？

何年前か前、当時女子高校生だった娘さんがスマホ中毒になり朝から晩まで、そして風呂に入るときもスマホを手放せない。朝が起きられなくて学校にも行けなくなったが、どうしたらいいでしょうかと相談に来られた男性がいました。「何としてもスマホができないような環境にしてあげないと、その子の将来は真っ暗ですよ」と強く警告しました。

しかし、娘の思うがままにさせておいた結果、現在は心療内科にかかり、薬に頼らないと生活できなくなってしまっていると先日来店されたときにこぼしておられました。

自然の中で生かされている私たちは、自然には逆らえないようなからだのつくりになっているのでしょう。

前出の女性、「今はロシアの上空は飛べないので北極回りでスウェーデン入りするから、富士山は見られないの」と意外な言葉を残して帰られました。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ  
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「空気の乾燥にくれぐれも注意してください」

