

ウチナータイム（沖縄時間）の睡眠疫学・時間生物学的解明

読者はご存知のぐつすりーぶS
AS支援会のホームページの睡眠
障害・クロノタイプ自動診断から
得られたデータを解析して沖縄県
居住者の睡眠動向を調査し、来る
11月18日から20日まで開催
される日本睡眠歯科学会に名嘉真
武輝先生が報告します。

名嘉真武輝先生は日本睡眠学会認定睡眠医療機関の日本歯科大学新潟病院で睡眠医学と時間生物学を学び日本睡眠学会歯科専門医の資格を取得しました。現在は名護市の名嘉真歯科医院と浦添市のM i c デンタルクリニックで睡眠医療を実践しております。

さて、今回の話題「ウチナータイム」はウィキペディアで「ウチナータイム（沖縄タイム、沖縄時間）は、日本の南西端沖縄県に存在する、日本本土とは異なる独特の時間感覚。または、沖縄において集会・行事などが予定時刻より遅れて始まること」と記載されております。この傾向は九州一円でも見られ、福岡県では「博多時間」宮崎県では「日向時間」、鹿児島県では「薩摩時間」、奄美群島で

読者はぐく存知のぐつすりーぶS

は「島時間」と呼ばれております。



欧州の地図に日本列島を重ねると東はロシア国境、西はスペインにまで至ります。

日本の標準時は東経135度の明石市に定められており、沖縄県都的那覇市とは30分ほどの時差があります。名嘉真武輝先生は標準時との時差が「ウチナータイム」や西日本各地の「ご当地時間」の原因ではないかと考察しました。しかし、日常的に標準時で生活していることにより体内時計が50分ほど前進していることが判明し、これが地理的な時差を相殺し、実感としての著しい眠気や睡眠障害が生じないことがわかりました。

番外編
「キャンプ飯のススメ」

支援会会長 須田 和行
新潟バーベキュー協会会長

木々も少し色づき始め秋も深まってきたので三条市の下田にキャンプに行ってきました。



夏の暑い時期よりも気温が低く、食材も豊富で虫の少ないこの秋がキャンブのベストシーズンだと私は思っています。テントやマットなども新調したのでそれを使いたいのももちろん、2泊3日のキャンブでの楽しみはやはり「キャンブ飯」ですね。日帰り温泉で汗を流し、夕陽を眺めながら飲むビールは最高ですし、同じ料理を食べても美味しさで格段に違います。まずはビールで乾杯し、キャンブ飯定番のモツ炒めをつまみに。濃厚な味増たれと長ネギの旨味がたまり



ませんね。そして朝晩冷えるこ



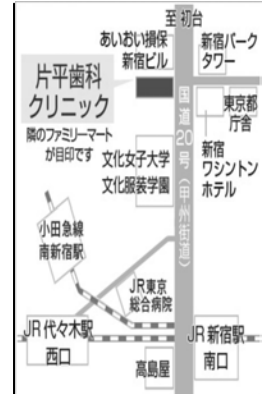
根、玉子、昆布と私の大好きなおでん種を頬張り、添えた和辛子のツーンと鼻に抜ける辛さも心地よいです。おでんと来れば日本酒の熱燗に早速変更ですね。濡らした杉板に乗せて炭火のグ



リルでじっくり焼いた鮭の味噌汁けをつまみに飲んでいると熱燗の日本酒がじわーとお腹に沁みていくのがわかります。まさにキャンプ至福の時間でありま。す。お腹もある程度満たされたので最後は軽めのつまみ「椎茸焼き」で。椎茸に軽く塩を振り、炭火でじんわりと焼いていると下から水分が上がつてきてひだの所に水滴が溜まってきま

す。これが食べ頃のサインで、パサパサになるので絶対にひっくり返してはいけませんよ。早速類張るのと肉厚な椎茸の食感とジューシーな旨味と香りがお口の中に広がります。焼き方「1」で普通の食材も美味しさが全然違ってくるですね。そして揺らめく焚き火の炎を眺め、ウイスキーを飲みながら夜が更けて行くのであります。

2面	1面
『気になる医療』コース 「思い出のくずすず」が	「沖縄フチナートイムの説明」 「須田衣長のしょっぱ店の楽しみ方」



医療法人 康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

[illegible]