

# Dr.わーだーの養生記

## vol.27「たき火」

こちいいん  
心血医院 院長 和田 豊郁



人類が火おこしを覚えたのは数万年前。ところがアフリカの大地溝帯には140万年前のたき火の跡があります。火山の噴火による山火事の火を洞窟に持ち帰ったのでしょう。消えたら山火事がなければ火のない生活に。数十万年前の北京原人の洞窟には数メートルの深さの灰があり継続的に火が燃やされていました。チンパンジーは暗くなると寝てしまいますが、火を使う人類はたき火を中心に集まります。今も狩猟採集生活をしているアマゾンの奥地では、日没後はたき火の周りで日中の出来事や翌日の計画を話し合ったり、歌ったり踊ったり、たき火をボーッと見ていたり。たき火を囲んでいるうちに平均3時間半くらいで眠くなり、そこには不眠という言葉はないそうです。睡眠ホルモンのメラトニンは暗くならないと増えないのですが、オレンジ色の下からの光はそれを邪魔しません。たき火は上昇気流を作るので周りの空気が動き火に向かってしゃべるなら感染防止対策にもなりそうです。

### ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始