



「朝活のススメ」

～朝は一人時間・夜はみんなの時間～

ちょっと聞いてよ!

JA西日本くみあい飼料株式会社中国支店 獣医師 中尾 継幸(なかお つぐゆき)氏

最近、会社勤めのビジネスマンを中心に「朝活」が流行っているそうです。「朝活」とは文字通り朝に活動するという意味で、朝の出勤前の時間を利用して勉強や稽古事、人脈づくりなどを行う試みです。これに対して夜に同様の活動を行う「夜活」という言葉もあります。

先ごろ放送されたNHKテレビの特集番組では、朝は頭が鮮明な状態なので物事を深く考え、夜は消極的になりがちな気分の発散に向いている、との説明があり、続けて「朝は一人時間」「夜はみんなの時間」というキーワードが挙げられ、朝活では読書や資格取得の勉強、また夜活では勉強会やチームスポーツ等の活動が勧められて、と書いていました。

動物には生体リズムをコントロールする「体内時計」があります。これは朝日と深い関係があって、体が朝に太陽の光を浴びる事でコルチゾールとい



う覚醒ホルモンが分泌され、体の各器官に「働け」という指示が出されます。これにより自律神経の中の交感神経が活発となるため、朝に早起きして勉強や運動をすると効率が良くなるようなのです。

一方で夜になり、辺りが暗くなってくると、今度はメラトニンという催眠ホルモンが分泌され、副交感神経が優勢となって、体を休めさすように指示を出します。これらコルチゾールとメラトニンの二つのホルモンが交互に分泌する事で生体リズムを整えているのです。

動物には生体リズムをコントロールする「体内時計」があります。これは朝日と深い関係があつて、体が朝に太陽の光を浴びる事でコルチゾールとい

は、朝に移動した初産牛は夜に移動した初産牛よりも、より多くの威嚇や追突などの攻撃を元々居た搾乳牛から受けたというのです。全体的な採食量や乳量などに移動の影響による差は認められなかったようですが、初めて搾乳牛群に混ぜられる初産牛のストレスを極力減じ、生産性への悪影響を防ぐためには、牛の移動は夜に行うべきであると、この研究は結論付けています。

人間にとって朝は交感神経が興奮し、集中力が高まってやる気に溢れる時間帯と言えますが、このような言わば「闘争本能」が、乳牛ではマイナスに作用することになるのです。

朝と夜での生体内変化を理解することは牛を扱う上で重要な意味を持ちます。農場にて、牛群移動のみならず飼料給与や発情発見のタイミングなど、朝すべき作業と夜すべき作業とを上手く使い分けることで、人や牛のストレスが軽減し生産効率の向上につながる可能性があります。牛にも「朝活」と「夜活」でそれぞれ向き・不向きがあるはずで、そのキーワードはNHKの言葉どおり「朝は一人時間」「夜はみんなの時間」なのかもしれません。