

第6回で睡眠前後での体重減少の話をしましたでしたが、実はあれは三晩連続の実施でした。それをあの時は誌面の関係、そして私の話の持って行き方の都合で、一晩のことだけを載せました。そこで今回は、封印したはずの二晩について書きたいと思います。

まずは4月25日(土)→26日(日)のことです。

就寝直前と起床直後の写真を比較すると「おーこの夜は700gも減ったのかあ」と思うのですが、実は違います。夜中にトイレ事件が起こったのです。それが真ん中の写真二つです。上段が64.5kg、下段が64.0kgです(時計がなく、暗く、画像が乱れているのは、眠かったことに他なりません。ちなみにトイレは26日の夜中0時半頃でした)。ここでポイントに挙げたいのが2つです。

- ① 全体で700gのうち、トイレで500gなので、汗や呼吸による減少は200gだった。
- ② 21:30→0:30の3時間で100g、0:30→6:20の約6時間で100gの減少です。「寝入り端(寝始め)は寝汗がよく出る」と言われますが、やっぱりその通りなのかもな、という実験結果。



続いて、26日（日）→27日（月）についてです。

ご覧いただいて分かる通り、 $63.5 - 63.3 = 0.2$  kg、つまり 200g の減少でした。



さてこの三晩の結果から、次の三つのことを考えました。

- ① 第6回で紹介した一晩目は 400g の減少、後の二晩は 200g の減少でした。なぜこれほどの差が生じたのか。
- ② 夜中のトイレは、体重減少に影響があるのか、ないのか。
- ③ そもそも、実験データの確からしさは？

今回は、この辺りで終わりにしたいと思います。ここで紹介したものは、実験とは言えないようなものでしたが、それでも、何かしらのデータが得られ、次への疑問が生じたのですから、やっぱり実験だった、とも考えられます。これを読んで、少しでも「私も実験やってみようかな」と思ったそこのあなた、どんな題材でもいいので、取り組んでみてください。

ということで、それでは皆さん、さようなら。