

Lausunto koskien kansalaisaloitetta Kesäaika pysyväksi ajaksi, päiväys 10.4.2019

Arne Lowden, dosentti, valo- ja unitutkija, Tukholman yliopisto, 2020-03-20

EU on ehdottanut vuodenaajoittaisesta kellonajan siirrosta luopumista. Kansalaisaloitteessa tuodaan esiin kesäajan myönteisiä puolia, kuten valoisten iltatuntien lisääntyminen, mikä lisäisi esimerkiksi leikkimiseen, työ- ja koulumatkoihin sekä lenkkeilyyn käytettävissä olevaa turvallista ulkoiluaikaa. Talviajan säilyttämisen vastustusta perusteellaan tavallisesti sillä, että kesäaika lisäisi vapaa-aikaan yhden valoisan (ja lämpimämmän) iltatunnin. Se lisäisi ulkoliikunnan houkuttelevuutta, mikä todennäköisesti edistäisi kansanterveyttä. Monet liikkuvat mieluummin iltaisin kuin aamuisin. Monet hoitavat asioita ja käyvät ostoksilla mieluummin päivänvalossa kuin pimeinä tunteina, mikä vaikuttaisi talouteen myönteisesti. Yhtälailla kuin koululaisten on turvallisempaa mennä aamulla kouluun valoisaan aikaan, on luonnollisesti myös hyvä mennä kotiin valoisaan aikaan. Terveystieteiden näiden perusteiden kuunteleminen on kuitenkin huono idea. Niiden huolellinen tarkastelu paljastaa, että ne eivät useimmiten ota huomioon pimeää vuodenaikaa. Hyötyjä ja haittoja punnittaessa on selvää, että valoisat aamut ovat pimeitä parempia. Myös Ruotsin unitutkimus- ja unilääkeyhdistys (Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin) on sen kannalla, että talviaika on pysyvää kesäaikaa parempi vaihtoehto. Tähän on monia syitä, joista tärkein on elimistön riippuvuus valosta unen, valveillaolon ja mielenterveyden säätelijänä. Talviaika tekee aamuista valoisaampia. Esimerkkinä voidaan käyttää Helsingin tilannetta. Pysyvään kesäaikaan siirryttäessä aurinko nousisi klo 9.00 jälkeen 100 päivänä vuodessa, eli reilut kolme kuukautta. Jos normaaliajasta ei luovuta, niiden päivien, jolloin aurinko nousee aamuyhdeksän jälkeen, lukumäärä on puolet pienempi.

Päivänvalon merkitys on elintärkeä. Ihminen tarvitsee aamuisin kunnon annoksen päivänvaloa biologisen yön lopettamiseen. Nykyään normaalisti kotona, koulussa ja työpaikalla saamamme sisävalo ei siihen riitä. Päivänvalon aallonpituus vaihtelee päivän mittaan. Se on aamulla ja aamupäivällä sinertävää ja illalla punertavaa. Pieniltä näyttävät variaatiot saavat aivot ja elimistön sisäiset toiminnot aktivoitumaan oikealla tavalla. Silmien valoherkät solut lähettävät signaaleita aivokeskuksille, jotka pitävät aivot hereillä ja tukevat keskittymistä ja oppimista. Vuorokausirytmien häiriintymisestä on haittaa elimistön biologiselle järjestelmälle, koska melkein puolet elimistön soluista on riippuvaisia toimeliaisuuden ja levon välisestä vuorokausirytmisestä tasapainosta. Jos oikea annos valoa jää saamatta, vuorokausirytmien siirtyminen myöhemmäksi, mikä viivästyttää unirytmien, mikä puolestaan aiheuttaa väsymystä ja lisää masennusriskiä. Tutkimukset osoittavat, että uni tulee talvisin noin 40 minuuttia kesää myöhemmin. Niillä, jotka eivät ole saaneet aamun valoa, viivästyminen on vielä tätäkin suurempi. Tämä lisää väsymystä, millä on vaikutusta työkykyyn, keskittymiseen ja oppimiseen. Lisäksi tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa niin töissä kuin liikenteessäkin. Jäljempänä on linkit valon merkitystä käsitteleviin raportteihini.

Tukholman yliopiston stressitutkimuslaitoksen tiedot osoittavat, että puolet sisätiloissa työskentelevistä ihmisistä kokee väsymystä, energian puutetta ja mielialan laskua syksyisin ja talvisin. Väsymyksestä, keskittymisvaikeuksista ja myös alakuloisuudesta ja masennuksesta on paljon todisteita lääketieteellisiltä klinikoilta. Lääketieteen asiantuntijat ennustavat, että kesäajan muuttaminen pysyväksi ajaksi saattaisi lisätä mielenterveysongelmia yhteiskunnassamme, mikä johtaisi siihen, että jo nyt yleiset sairauspoissaolot lisääntyisivät entisestään. Yhteiskunnassamme on lisäksi suuria ryhmiä, joille kesäajasta on erityisesti haittaa. Tämä koskee niitä, joilla on geneettinen taipumus iltavirkkuuteen ja aamu-unisuuteen. Näille ryhmille aamun valo on ratkaisevan tärkeää, jotta he pystyisivät nukkumaan riittävät yöunet ja sopeutumaan työaikojen noudattamisen vaatimaan rytmiin. Toinen ryhmä ovat nuoret, koska heillä on taipumusta mennä nukkumaan myöhemmin vapaapäivinä. Myös heille päivänvalo, erityisesti aamupäivisin, on ratkaisevan tärkeää oikean rytmin palauttamiseksi, ja jotta vuorokausirytmien ei kääntyisi pälaalleen.

Pysyvään talvi- tai kesäaikaan siirtymistä pohdittaessa tulisi keskustella lääketieteellisistä perusteista, jotka korostavat pysyvän kesäajan haittoja pimeänä vuodenaikana. Olisi harmi, jos ajasta päätettäessä ei puhuttaisi siitä, voiko hyvinvoinnin lisääntyminen kesäiltaisin todellakin olla yhtä tärkeää kuin väestölle aiheutuvat haitat. Tässä on erittäin riskejä, joita kesäaika talvikaudella aiheuttaisi talviaikaan verrattuna:

- Päiväsaikaan koetun väsymyksen ja masennusoireiden lisääntymisen riski
- Virhesuoritusten riskin kasvu, mikä voi lisätä työtapaturmien määrää
- Lisääntynyt riski univaiheen siirtymisestä myöhemmäksi ja vuorokausirytmien häiriintymisestä
- Psykenlääkkeiden määräämisen yleistymisen riski
- Illanvirkuille ja nuorille aiheutuvien haittojen lisääntyminen
- Jo valmiiksi vaikeassa asemassa olevien ryhmien, kuten esimerkiksi vuorotyöläisten, tilanteen vaikeutuminen

Näistä syistä olen sitä mieltä, että talviaika on pysyvää kesäaikaa parempi vaihtoehto.

Ruotsin Työympäristöviraston ja Kansanterveysviraston raportit

<https://www.av.se/press/dagsljus-paverkar-var-prestation-och-att-vi-mar-bra-pa-jobbet/?hl=dagsljus>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2017/december/dagsljuset-paverkar-manniskors-halsa-och-dygnsrytm/>