

健康管理ニュース

2023年4月号

体内時計が快適習慣の鍵！

新しい季節、変化の節目に際して「この機会に生活習慣を変えよう！」と意気込まれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 明日から、来週から、来月からと実施が伸びないように、是非思い立ったその日から健康的な生活リズムを刻みましょう！そこで今回は『体内時計』に関するお話です。

◆体内時計とは？

地球の1日が24時間なのに対し、人間が本来持っている1日の単位は25時間だそうです。もし、光や音、温度など五感に働きかける刺激がない環境の中で生活すると、25時間周期で寝たり起きたりを繰り返すことになるようです。心身の機能を正常に働かせるためには、地球の1日である24時間周期の生活リズムを送ることが重要です。そのため、私たちは25時間周期を1時間早め、地球の1日に合わせて生活を送ることができるプログラムを持っているそうです。このように周期を合わせ、地球上の現象に合わせて生活できるように整えてくれる役割を担っているのが体内時計です。

◆体内時計を上手く活用しよう！

近年、夜型人間をはじめ、暴飲暴食、運動不足などにより、この体内時計が乱れている人が多くなってきているようです。その場合、どんな影響が出るのか？また、整えるポイントは何かを次に紹介します。

《体内時計の乱れによる影響》

- 時差ぼけのように睡眠時間がずれる
 - ・生活習慣が普通の人より後にずれ、めまいや疲労が出やすくなる
 - ・ホルモンの分泌異常が起こり、肥満やうつ病に罹患しやすくなる

《体内時計を整えるポイント》

- 朝、決まった時間に太陽の光を浴びる
太陽の光の刺激で24時間のリズムが伝達されます。また、生活が夜型にずれていくのを防ぐ作用もあります。目が覚めたら、まずはカーテンを開けましょう！
- 規則正しい時間に食事を摂る
体内時計は、朝食の刺激によってリセットされます。特に朝食を摂ることで1日のリズムが作られやすくなります。また、決まった時間に食事を摂ることも大切です。
- 昼間、なるべく外に出る機会を多く作る
昼間に明るいところで活動すると、夜に睡眠を促すホルモンの分泌が促進されます。また、運動も加わると、更に寝つきが良くなります。



○夜は明るい光をなるべく浴びないようにする

夜に光を浴びる事は体内時計を遅らせる原因となります。特に強い光は影響が大きいので、夜更かしや朝寝坊を防ぐためにも夜遅くまでテレビを見たり、インターネットをするなど脳を刺激することは控えましょう。

体内時計が狂うと、集中力の低下などにも繋がり、事故等の原因となりかねません。規則正しい生活を習慣付けて、日々の生活を健康な心と身体で過ごせるようにしていきましょう。

以上