

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るのではないですか？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！今回は『体内時計』に関するお話です。

★ 体内時計

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・音・温度等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ようです。心身の機能を正常に働かせる為には、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**周期を合せて地球上の、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、夜型人間を始め暴飲暴食・運動不足等により、体内時計が乱れている人が多くいるようです。どんな影響が出るのか？整えるポイントは何かを紹介します。

《 体内時計の乱れによる影響 》

① 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、めまいや疲労が出易くなる！
- ・ホルモンの分泌異常が起こり、肥満やうつ病に罹患し易くなる！

《 体内時計を整えるポイント 》

① 朝、決まった時間に太陽の光を浴びる！

太陽光の刺激で24時間のリズムが伝達されます。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、先ずはカーテンを開けましょう！

② 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。特に朝食を摂ると1日のリズムが作られ易くなります。決まった時間に食事を摂ることも大切です。

③ 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。運動も加わると、更に寝つきが良くなります。

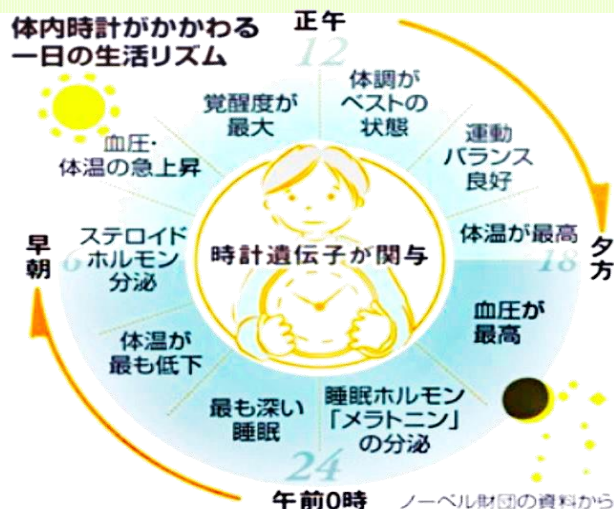
④ 入浴の時間に気を配る！

入浴は、身体が温まり体温が下がるのに90分程時間が掛かるため、就寝時間の90分前に済ませる。

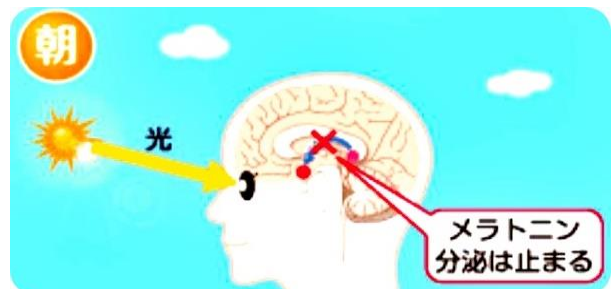
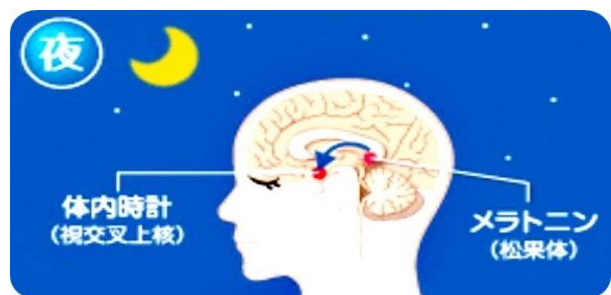
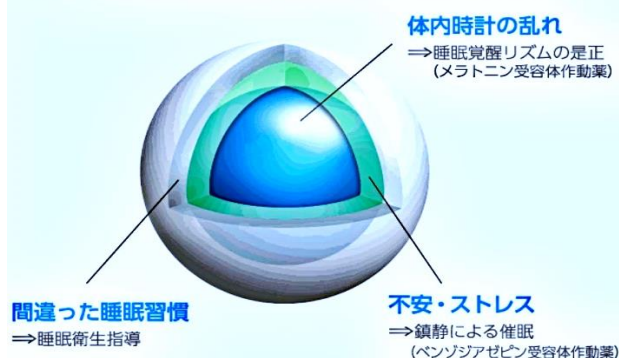
⑤ 夜は明るい光をなるべく浴びないようにする！

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為にも夜遅くまでテレビを見たりインターネット等の脳を刺激することは控える。

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していきましょう！



最近の不眠症の要因と治療（模式図）



メラトニン： 脳内の松果体において生合成されるホルモンで、節のリズムや概日リズムの調節作用をもちます。