

健康だより

<健康習慣・生活リズム>

<生活リズムと体内時計>

4 月は環境の変化や、「花冷え」などで体調を崩しやすい時期ですが、「朝起きるのが辛い」「夜眠れない」「最近体がだるくて体調がすぐれない」といった状態が続く場合は、不規則な生活で「体内時計」が狂っているのかもしれない。

「体内時計」は、人間が本来持っている生活リズムで、人がほぼ決まった時間に目覚め昼活動し、夜になると眠くなるのは「体内時計」が正常に働いているからです。

体内時計は、脳にある主時計のほか全身にあり(末梢時計)、主時計が1日24時間のリズムを作って末梢時計を管理しています。

目の裏側にある主時計が睡眠、覚醒、体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。

主時計が作るリズムは、24時間より少しずれているため、そのまましていると外界の昼夜リズムから徐々にずれてしまいます。それを防ぐための大きな役割が「光」で

毎朝、太陽の光を浴びることにより、体内の主時計をリセットし、24時間周期に調整されています。

末梢時計を毎日調整する信号が「食事」で、朝食をしっかりと取ることも体を目覚めさせる大きなきっかけです。

朝の光を浴びない、食事が不規則といった生活が続くと、体内時計が崩れてしまいがんや脂質異常、糖尿病、肥満などの生活習慣病、うつ病の原因の一つになることが明らかになってきています。

<体内時計を保つ生活習慣>

朝日を浴びる

朝起きたら、まずはカーテンを開けて窓から入ってくる朝日を浴びましょう。

曇りや雨などのその日の天候は関係ありません。曇った日でも照度(光の明るさを表す単位)は1万ルクスもあり、コンビニの5倍の明るさです。

目を閉じていても、まぶたを通して光を感知し、脳にある時計に朝を知らせます。

朝の光が室内に届くよう、寝る前にカーテンを少し開けておくのが良いでしょう。

朝すっきり目覚めるための眠りの工夫

◎ 就寝前は刺激物を避け、リラックスタイムを

就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。心地よい音楽を聴くぬるめの入浴、軽いストレッチング、香りを楽しむなど心身ともにリラックスを心がけます。

☆お休み前のホットミルクは・・・?

牛乳には睡眠リズムを安定させるホルモン(メラトニン)を作る「トリプトファン」が含まれていることから眠れないときのホットミルクがよく勧められますが、メラトニンが合成されるまでには時間がかかるため、寝る直前に飲んでも眠りに対する即効性はありません。

◎ シンデレラ睡眠

朝日を浴びた12~16時間後に、眠りのホルモン「メラトニン」が分泌されます。

又、入眠後、夜中の2時にかけて、深い眠りの「ノンレム睡眠」に入るため、12時前に就寝すると質の高い眠りが得られやすくなります。

◎ 室環境を整える

心地よく眠りにつくための照明や、室温、寝具などの環境を整えましょう。



規則正しい食生活

起床後1時間以内の食事は、末梢時計がリセットされます。

朝食は睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、体と心(脳)をしっかり働かせる役割を持っています。

朝ごはん生活を始めるための4つの習慣

1 早起き→早寝をする

体内のリズムを整え、睡眠の質を高めるには、まず「早起き」からスタート。おのずと「早寝」に繋がって、朝を元気に迎えることができ、朝食を取る食欲もわいてきます。

2 夜遅い飲食は避ける

夜遅くの飲食は体のリズムを崩すだけではなく、肥満の原因に。

夕食はできるだけ早めに、消化の良いものを選んで腹八分目を心がけると朝には自然と空腹感が得られます。

☆就寝3時間前からは「食べない」がベター

食後すぐに眠ると、消化活動中の内臓に負担がかかり、睡眠が浅くなります。

又高カロリーな食べ物は消化に時間がかかるため就寝前は避けましょう。

☆寝酒はNG!

お酒は入眠効果がありますが、途中覚醒や、睡眠リズムを乱し眠りを浅くしてしまうため、寝酒は避けましょう。

3 パパッと作れる工夫をする

夕食を多めに作っておけば(豚汁、シチュー、野菜炒めなど)朝は温めるだけ。定番のおかず(卵、納豆、干物、ウインナー、ジャムなど)を買い置きしていくのも賢い方法です。

4 無理せず、少しずつ慣らしていく

朝食抜きの生活が長いと、食べ始めは違和感を覚えることがあります。

体が正常なリズムを刻むための調整過程なので、果物や牛乳などから徐々に慣らしていきましょう。

「体内時計」は「生きること」に密接に関わる重要なシステムです。規則正しい生活習慣を身につけ、心と体を元気に過ごしましょう

