

保 健 室 便 り

秋号 2025 年 10 月発行

～健康管理について～



長かった夏が終わり秋を迎える時期ですが「なんだか体調が悪い」と感じることはありませんか？それは“季節の変わり目”の影響かもしれません。日の出や日の入りの時間が変化することで、体内時計が乱れやすくなりさまざまな不調が生じることがあります。



体内時計とは・・・

人間を含む生物は、地球の自転による 24 時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ 1 日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。人間においても、体温やホルモン分泌など身体の基本的な機能は約 24 時間のリズムを示すことがわかっています。この約 24 時間周期のリズムは概日リズムと呼ばれます。概日リズムを形成するための体内にある時計のような仕組みを体内時計とよびます。



体内時計が乱れると・・・

人間の体内時計の周期(1 日の長さ)は、平均すると 24 時間より長いため、毎日時刻調整をしなければ徐々にリズムが乱れてしまいます。朝に浴びた光は体内時計の時刻を早める(朝型にする)作用があります。反対に夕方から深夜にかけて浴びた光は体内時計の時刻を遅らせる(夜型にする)作用があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

私たちの身体は、本来、昼間に効率良くエネルギーを生み出すことで身体能力を最大限に発揮し、夜間は余分なエネルギーを貯蔵し、休む機能が備わっています。しかし現代社会では、本来、休息すべき時間帯である夕方から深夜にかけても、テレビ・スマートフォン・タブレットなどの液晶画面から発せられるブルーライトなどの強い光を浴びる機会が増えています。朝日と同じような光を夜にも浴びることで、体内時計は 1 時間・2 時間と後ろにずれていくことになります。また、食事をする時間が不規則だったり、睡眠不足や運動不足が続いたりすることも、体内時計を乱す大きな要因の一つになります。

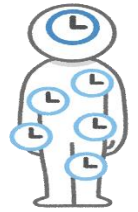


体内時計が乱れると、いわゆる時差ボケのような状態になります。それぞれの臓器や組織が持つ適切なリズムが狂い、働きが阻害されることにより、体調不良が起こります。また、生活習慣病や肥満、がん、うつ病の危険性が高まり、老化現象が加速するという報告もあります。



体内時計の整え方・・・

体内時計を正常に動かし、健やかな身体を保つためには規則正しい生活が欠かせません。「睡眠」「食事」「運動」という 3 大要素のリズムを整えることが重要です！



「睡眠」

太陽の光は体内時計をリセットする働きがあります。朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計のズレを修正しましょう。体内時計のずれをリセットできるのは朝だけです。前夜の就寝時間が遅くなっても、起きる時間はできるだけ一定にしましょう。



「食事」

食事をすると、あらゆる臓器にある体内時計をリセットすることが可能です。



①朝食について

朝起きて太陽光を見た後に朝食を食べることで、消化酵素やホルモンが分泌され、腸の蠕動運動(ぜんどう運動)が始まるなど、体内時計をリセットするきっかけになります。また、朝食をとることで体が内側から温まり、体を目覚めさせてくれます。また、朝にしっかり体温を上げておくことで血流がよくなり、冷えや肩こりを防ぐことができます。起きてから 1 時間以内に食べると良いとされているので、毎朝決まった時間に、栄養たっぷりの朝食を食べてください。

★大阪府健康づくり実態調査(令和 4 年度)によると、大阪府在住の 20 歳～29 歳の男性 35.0%、女性 25.9%が朝ごはんを食べていないのが現状です。学業やアルバイトなどで忙しいと、つい朝食を抜いてしまうという方もいるかもしれませんが、朝の光をしっかり浴び、朝食をとることで、季節の変わり目からくる体調不良に打ち勝ちましょう！

②絶食時間について

私たちの身体は、絶食時間(夕食を食べてから次の日朝食を食べるまでの時間)の後の食事を、1日のスタートとして認識します。遅い夕食や寝る前の間食は、朝食までの時間が短くなり体内時計がリセットされにくくなります。寝る2時間前までには食事を終えるようにし、夕食から朝食までの時間を10時間以上空けるようにしましょう。

遅い時間に帰宅し、寝る直前に夜ごはんを食べるという方もいるでしょう。しかし、食事をすると身体はすぐに消化を始め、身体の細胞の修復に使われるべきエネルギーが消化に使われるため、身体は十分に休むことができません。また、エネルギー消費が落ちて太りやすいため、夕食が夜遅くなる場合は、夕方におにぎりなどを食べ、夜は軽めにするなど「分食」をしましょう。



「運動」

朝食後の 1 時間以内や、寝る 1～2 時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、深部体温が少し上昇するため質の良い睡眠を得られます。寝る前の激しい運動は、交感神経を刺激し寝つきが悪くなるため、控えるようにしましょう。

