

Tom's トムズの

“知っとこ” コラム

明けましておめでとうございます。

おかげさまで『知っとこコラム』は2度目のお正月を迎えることができました。

これからもみなさんが「ちょっと知りたい」ようなことを掲載してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



VOL.49



生体リズムは乱れていませんか？

2011.1.10

生体リズム

「昼間イキイキと活動し、夜は十分に眠って疲れを残さない」これが健康で快適な生活を送る『生体リズム』です。私たちのカラダには、意識しなくても決まった周期でカラダの働きを変動させる、生体リズムが備わっています。

例えば、夜暗くなると眠くなり、朝になると目が覚めるという24時間周期の睡眠・覚醒のリズム、レム睡眠とノンレム睡眠を約90分周期で繰り返す睡眠のリズム、約1ヵ月間周期の月経のリズムなど…、生体リズムにはいろいろな周期パターンがあります。

健康維持において特に重要なのが24時間の生体リズムです。この生体リズムには睡眠・覚醒以外にも次のようなものがあります。体温は、早朝の睡眠中が最も低く、そこから少しずつ上昇して、夕方に最も高くなります。また血圧は、朝から上昇し始めて日中に高くなり、夜から夜中にかけて低くなります。成長ホルモンや性ホルモンの分泌は、夜の睡眠中に高まります。自律神経は、日中には心身を活動的にする交感神経、夜間には心身をリラックスさせる副交感神経の働きが高まります。

生体リズムが乱れると

生体リズムを刻んでいるのは、脳の視床下部にある体内時計です。体内時計は、地球の自転による1日（24時間周期）に合わせてカラダの働きを調節しているのですが、実はこの時計は、本来25時間を1日とする周期でできているのです。そのままでは地球の1日と時間がズレてしまうので、毎日微調整しています。毎日わざわざ微調整する理由は、その方が遺伝子変異などの影響があっても、生体リズムを保ちやすいためではないかと考えられています。

生体リズムが乱れると、自律神経やホルモン分泌が乱れ、頭痛・食欲不振・疲労感・集中力の低下・月経不順・下痢・便秘・免疫力の低下などの不調が現れます。そして生体リズムの乱れを放置すると、肥満になりやすく、高血圧や高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。生体リズムの乱れを自覚したら、できるだけ規則正しい生活を送り、良い睡眠がとれるように生活を変えましょう。より良い睡眠を得るためには天然由来のサプリメントを摂取することもお勧めします。

体内時計をリセット

生体リズムを刻む体内時計のリセットに最も効果的なのが朝の光で、30分くらい浴びるとズレが修正されます。光の刺激を受けて、十数時間後に睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が始まり、暗くなれば眠くなるという睡眠リズムが整ってきます。

日中は部屋を明るくして、適度に騒音があるような環境を作りましょう。日中活動的に過ごすことは、夜の睡眠の質を高めます。夜は照明を落として静かに過ごすなど、環境にメリハリをつけるよう心がけましょう。寝室には外の光を遮断できるような厚手のカーテンがおすすです。また、ときどき時計を見て時間を確認することも体内時計の微調整に役立ちます。

新年を機に、健康維持のため生体リズムを整えるよう、改めて生活習慣を見直してみませんか？

