

おなご先生の健康アドバイス

人間は毎朝起きて夜就寝するという、サーカディアン(概日)リズムを持っています。体の中に時を刻む時計を持っているということで、お昼どきにお腹が空いてグーっと鳴るのも、そのためです。人は24時間リズムで昼と夜のメリハリをつけているのです。

夏バテに負けるな！ 時計遺伝子のお話

しかしながら本来、人は24時間より長いリズムだといわれており、毎日ズレが起きています。このズレをどうやって克服しているのでしょうか？ それは朝、大脳の視床下部にある一対の神経核・視交叉上核に光を入れてリセットしているのです。人は毎朝、必ず光を浴びることが大切なのです。交代勤務で夜勤のある方は、1週間程度続くと体内の時計は2時間程度ズレてきます。体調不良を生じやすくなるので、とにかく睡眠を確保することが重要なキーポイントになります。

時計遺伝子に異常があると生体リズムが乱れます。すると不眠^{うつ}、鬱、高血圧、血糖の上昇、慢性疲労などにつながっていきます。

サーカディアンリズムを正しく維持することが、ひいては健康を維持することになります。規則正しい生活を心掛けましょう！

特にこの夏は暑い日が続きました。寝苦しく睡眠不足になったり、食欲が落ちたりしている方は多いのではないのでしょうか。できるだけ睡眠をとり、消化しやすい食事で体力を回復させ、夏バテ防止に努めましょう。

