

## 体内時計を整えよう！

小島 医院  
小島 正人 先生

2017 年のノーベル生理学・医学賞は、日周リズム(体内時計)を生み出す遺伝子とそのメカニズムを発見した米ブランダイス大学のホール博士とロスバッシュ博士、ロックフェラー大学のヤング博士の3氏に授与されました。

人間の体は24時間のリズムで変化しています。活動や睡眠といった目に見える変化だけでなく、朝が来ると血圧と心拍数が上がり始め、昼には血中ヘモグロビン濃度が最も高くなります。夕方には体温が上がり、夜には尿の流出量が多くなります。真夜中には免疫を担うヘルパーT細胞の数が最大になり、成長ホルモンが盛んに分泌します。こうした周期のことを日周リズムと呼びます。一般には分かりやすいように「体内時計」と言ったりもします。例えば、食生活において現在の日本の食事摂取基準は、栄養素の推奨量を年齢・性別・体重・活動度に基づいて定めてあるだけで、毎日の摂取時刻、摂取速度や順序などは決められていません。体内時計の仕組みを理解して日周リズムを正しく保つことができれば健康な生活を維持できます。

### 体内時計を整える10カ条

- ①朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。
- ②休日の起床時間は平日と2時間以上ズレないようにしましょう。
- ③まず食物繊維の多い朝食を取りましょう。
- ④昼寝をするなら午後3時までに30分以内にしましょう。
- ⑤軽い運動習慣を身に付けましょう。
- ⑥お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう。
- ⑦就寝3時間前には食事を済ませましょう。
- ⑧たばこは就寝1時間前にやめましょう(原則禁煙です)。
- ⑨夜部屋の照明は明るくしすぎないようにしましょう。
- ⑩就寝前の飲酒・スマホ・テレビはやめましょう。

この10カ条は睡眠障害の対応と治療ガイドラインを参考にしていますが、体内時計を整える効果があります。この記事を読んだ今から実践することをお勧めします。