

# トレジム新聞

2024年  
7月号  
休館日  
7/22(月)

## 体内時計

私たちが健康でイキイキとした毎日を送るために必要なことは何でしょうか？

“規則正しい生活を送ること”それは人間に本来備わった力を最大限活かすことにつながります。

適度な運動習慣、バランスの良い食習慣、良質な睡眠と休養、ストレスと上手に付き合う…。

それらの情報は、私たちが生き抜くための知恵の宝庫である遺伝子に書き込まれています。遺伝子(情報)の一つに、時計遺伝子があります。それは私たちの体内リズムを作っています。朝になれば自然に目を覚まし、夜は自然に眠くなります。当たり前に見えるこのリズムを「体内時計」と呼びます。

体内時計は、地球上のほぼすべての生物に存在します。私たち人間は約24時間のサイクルで生活しています。このリズムは「日周リズム(サーカディアンリズム)」と呼ばれています。

体内時計の種類には、年周(季節)リズム・月周リズム・週周リズム・日周リズム(サーカディアンリズム)・90分リズム(ウルトラディアンリズム)などがあります。(90分リズムには睡眠時の浅い眠りと深い眠りのレム・ノンレム睡眠や、集中力も90分と言われています)この全てのリズムが私たちの体の中で同時に働き、生活リズムを作っています。

## 体内時計のリセット役

体内時計支配しているのは、脳の視交叉上核という部分です。約1万個以上の神経細胞でできています。視交叉上核は体内時計の司令塔となるので「親時計」と言われ、それに対し全身の細胞や臓器は「子時計」と言われています。

親時計と子時計が上手く連動して体内時計をコントロールしています。

地球の1日が24時間であるのに対し、人間が本来持っている1日のリズム(サーカディアンリズム)は、24〜25時間とされています。つまり、時間合わせをしなければ体内時計は地球のリズムからズレてしまいます。この時計を合わせの役割をしているのが**太陽の光**です。左右の網膜から伸びた視神経が、朝、目から入る太陽の光を感じし視交叉上核が支配する体内時計をリセットしています。

### リセットのしくみ

食事を規則正しく取ることで  
体内時計が整います

親時計が朝の太陽の光の刺激を受けると1日がリセットされます

朝食を取ることで子時計が活性化され、1日3食規則正しく食事を取ることで体内時計を整えることができます

### 全身に活を入れる朝のウォーキング法

背筋を伸ばしてあごを引き、腕を大きく振って元気よく歩きましょう。心の中で「1.2.1.2.」と歩調に合わせてカウントすると集中できます。さらに呼吸法を取り入れると効果UP! 「ハッ・ハッ・ハッ・スー」と3回吐いて1回吸うリズムを繰り返してウォーキングしてみましょう。

この有酸素運動はリズム運動であるため、体内時計の調整役となるセロトニンを増やします。

セロトニンは疲れると減ってしまうので

「気持ちが良い・またやりたい」

と感じる程度に♪



### 朝の時間の過ごし方

私たちは眠っている間に汗をかいています。体の中の水分は、必要な酸素や栄養素、不要となった老廃物を運ぶ大切な役割があります。朝は血液が固まりやすい時間でもあるため、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが上がります。予防のために起床時にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

起きてから1時間以内に朝食を食べると、親時計と子時計のバランスや腸内環境も整いやすくなります。