

いちりん通信

No.17

体内時計は朝が大切



私たちの身体には、様々な生体リズムを調節している体内時計が備わっています。体内時計が乱れると、いろいろなダメージを受けてしまいます。

その1 体内時計の乱れチェック！

- 食事の時間がバラバラ
- 脂っこいものが好き
- お酒を良く飲む
- 肌が乾燥しやすい
- 寝る時間と起きる時間がバラバラ

2つ以上チェックがいたら乱れている可能性が…。

その2 病気の関係

体内時計が乱れると、寝つけないなど不眠の症状が現れてきます。

夜の時を伝えリズムを整えるメラトニンというホルモンが減少してきます。もっとひどくなると、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、癌等、生活習慣病を引き起こすことも。

その3 朝の時間が大切

体内時計を乱さないためには、朝起きる時間を一定にします。一定にすることで体内時計はリセットされます。夜遅く寝ても、朝は普段に近い時間に起きるようにしましょう。足りない時間は20～30分の昼寝で補います。

また、起きたら窓を開けて太陽の光を浴び、軽い運動を。

そしてタンパク質・糖分の含んだ朝食(ご飯、さかな、玉子を合わせた食事など)をしっかり摂ります。ただし脂肪分の食物はリセットしにくいし、夜の運動は体内時計を動かしてしまうので、気をつけましょう。

一隣堂の治療では患者様の日常生活を見直し、体内リズムの再建のお手伝いもしています。

(A・K)

