



体内時計を正常に保つには



「体内時計」という言葉を知っていますか？

地球の一日が24時間なのに対し、人間の本来持っている一日の単位は25時間です。もし、音も光も温度も一日中変わらない環境で生活すると人間は25時間ごとに寝たり・起きたりをするようになります。人間以外の生き物も一日24時間とは限らず、これより長かったり短かったりするものもあります。人間の場合、この25時間の周期を1時間早めて24時間で一日の周期に合わせることができなのが体内時計です。

その「時計」というのがちょっと難しくなりますが、頭の中に左右の眼の網膜から伸びた視神経が交叉しているところのすぐ上にある直径わずか1ミリの超小型・超高性能の時計の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」のことで。これは、朝、眼から入る太陽の強い光を感知すると、脳内にある松果体（しょうかたい）という器官に信号を送ります。ここから「時計ホルモン」というメラトニンが分泌されます。このメラトニンが約14時間後に睡眠を促すホルモンで、血の流れに乗って身体の隅々に時間の情報を運んでいきます。私たちは太陽を浴びることによって体内時計を1時間早めるリセットボタンを押していることになります。



<体内時計を正常にするポイント>

①朝、決まった時間に太陽の光を浴びるようにする。

例えば遅くまで寝ていたり、学校へ来るまで暗い部屋の中にいたりせずに、朝はちゃんと起きるようにしましょう。

②昼間はなるべく外に出る機会を作る。

昼間明るいところで活動すると、夜間に時計ホルモンの生成が多くされます。



③毎日できるだけ他人とふれあう。

人と会う、話すことも大切です。社会のリズムに合わせることで24時間の周期を感じやすくなります。家に閉じこもっていると25時間周期に近い不規則な生活になりやすくなります。

④規則正しい時間に食事する習慣を！

特に食事をきちんととるようにすると、早く血糖値を上げることで一日のリズムがつくりやすくなります。

以上のことを踏まえて体内時計を正常化して健康な生活を送れるようにしてください。

