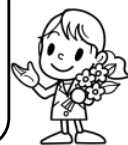




【今月のテーマ】

リセット！体内時計



あなたは体内時計、正常化してますか？...生体リズムの乱れた状態が続くと不眠、うつ症状、記憶力の低下、認知症、高血圧、心臓病などの危険性が高まることが指摘されています。心身ともに健康であるために、さあ“リセット生活”始めましょう！



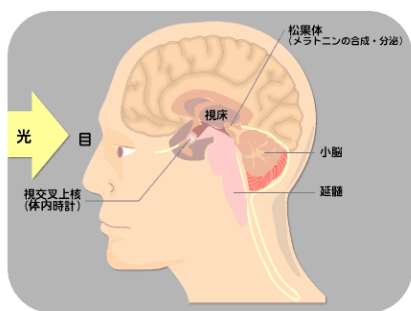
体内時計とは？

夜になると眠くなり、朝になると目が覚める / 昼は体温や血圧が上がり、夜には下がる

人間がこうした規則正しいリズムを持っているのは時計遺伝子が全身の細胞にあるからです。この時計遺伝子の働きを「体内時計」と呼びます。体内時計は、睡眠、体温、血圧、成長ホルモンなど、生命に関わる重要な機能を司っています。

時計遺伝子が作り出す1日は約25時間（24時間11分という説もある）。地球の1日24時間とは約1時間（もしくは11分）のズレが生じるため、毎日時計を合わせ直さなければなりません。

体内時計のしくみ



親時計

メラトニン...眠りを促すホルモン

時計遺伝子の司令塔となるのが、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）。朝日で眼の網膜が刺激されると、視交叉上核がそれを感知し、松果体に信号を送ります。松果体はこの信号でメラトニンの分泌を止めると同時に、約14時間後にメラトニンの分泌が再開するようタイマーをセットします。メラトニンの分泌が止まることで親時計はリセットされ、体が活動モードに入ります。この時、コルチゾールというホルモンが分泌され、全身の時計を親時計に合わせてリセットします。

第2の時計

第2の時計とも言えるのが、内臓の時計遺伝子。これをリセットする役目が朝食で、食事のたんぱく質が刺激となり、小腸の時計遺伝子を動かします。その信号が胃や肝臓に伝わることでエネルギー代謝が始まります。

体内時計のトラブル

海外旅行の時差ボケや夜勤など、生活時間の変化にも柔軟に対応できる体内時計ですが、それゆえに不規則な生活や夜更かしなど生体リズムを無視した状況が続くと、時計は狂いっぱなしになります。

夜の強い光
休日の寝だめ
朝の二度寝
1時間以上の昼寝

- ・夜遅くまで明るい光を浴びると、親時計は勘違いして時計を巻き戻します。
- ・メラトニンは、朝10時頃まで分泌されるため、この間に光を浴びて分泌を止めないと、親時計のリセットが不十分なままになってしまいます。

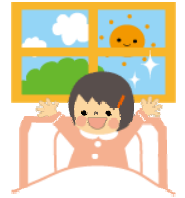
朝食の欠食
栄養バランスの
偏った朝食
夜遅い食事

- ・朝、内臓の時計がリセットされず、エネルギー代謝が低下したままだと、脳は“体が飢餓状態にある”と判断します。すると、エネルギーを節約して脂肪の合成を促進するよう働くため、肥満を招く原因となります。
- ・夜遅くにたくさん飲んだり、食べたりすると、消化器官が働き始め、自身の時計を活動時間に変えてしまいます。休息の指示を出している親時計を無視し、勝手にズレた体の時計に脳の指示系統は混乱し、やがては脳機能低下に...

体内時計を正常に！

朝は決まった時間に太陽の光を浴びましょう。

目が覚めたら、まずはカーテンを開けましょう。光を受け取りやすい場所にベッドや布団を置くのも良いですね。余裕があれば朝日を浴びながら20～30分の散歩をすると、目覚めはスッキリ！屋外なくともりや雨の日でも光量は十分です。



朝食をしっかり食べましょう。



朝食にも主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養素のバランスが良くなるだけでなく、内臓の時計遺伝子がきちんとリセットされ代謝アップ！主菜（魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず）に多く含まれるたんぱく質がリセットのカギとなります。『パンと飲み物』といった簡単な食事で済ませていませんか？たんぱく質源と野菜をたっぷり入れた具たくさんスープやみそ汁を添えることから始めてみては？

食事時間も規則正しく。

朝食 起床から2時間以内

夕食 起床から10～12時間の間に！

これは内臓の時計をきちんとリセットし、必要以上に脂肪を溜め込まないための理想的な食事時間です。「夜遅くに食べると太る」と言われるのは、こういった生体リズムも関係しているようです。どうしても夕食がこの時間に収まらない場合は、野菜料理を中心とした軽めの内容にし、その分朝食をしっかり摂るようにすると良いでしょう。

体内に脂肪を取り込む働きが最も高まるのが、起床後14～18時間

昼間、外に出る機会を作りましょう。

昼間、明るい所で活動すると、眠りを促すメラトニンの生成量が増えます。眠りが浅くなった高齢者の方も散歩や軽い体操をするなど、日中を活動的に過ごすことで睡眠の質が改善できます。（暑い時季の熱中症などには十分ご注意ください。）

できるだけ人とふれあいましょう。

人と会い、話すことで社会のリズムを身近に感じられます。24時間の周期を意識しやすくなり、生活にメリハリが生まれます。



レモンでリセット！

(株)ポッカコーポレーションと早稲田大学 柴田教授との共同研究により、レモンの香り成分やレモン果汁を摂取することで、体内時計のリセットを促進することが明らかにされました。寝起きにレモンを摂ることで、目覚めが良くなるなどの効果が期待できます。



注目される“時間治療”

体内時計の影響で、病気によっては症状が出やすい時間や薬が効きやすい時間のあることが分かってきました。これを利用して、薬の効果を高め、副作用の害を最小限にとどめることを目的とした治療が発展しています。ですから、治療や服薬は主治医の指示に従いましょう。ただし、全てを医師任せにするのではなく、日常の様子や気になることなどは主治医に伝えて判断を仰ぐなど、一緒に治療に取り組む姿勢が大切です。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
栄養士：為政・植田・小堀・笹井・篠田・新出・田中・廣田・藤原（汐）・藤原（知）・堀内・矢原