

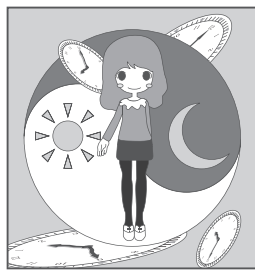
# 体内時計のおはなし

私と健康

大学生活では何かと生活リズムが崩れがちですが、本当にそれでよいのでしょうか。この記事では生活リズムと関係の深い体内時計について紹介します。（天戸蛙）

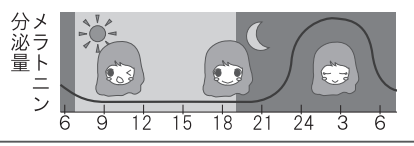
## 体内時計とは？

特に意識をしなくても、私たちの体は日中には活動的になり、夜に眠くなります。また体の中のホルモンや神経のはたらきも24時間周期で変動しています。これは私たちの体の中に一定の生体リズムを作り出す「体内時計」が備わっているためです。体内時計の中核は脳の視交叉上核と呼ばれる部分に存在します。体の多くの末梢組織にも体内時計が存在し、脳の中核時計からの指令でさまざまな生体リズムを刻んでいます。



### コラム：メラトニン

メラトニンというホルモンは体内時計を調節する機能を持っています。メラトニンは起床後十数時間後に暗い中でのみ分泌されるホルモンであり、睡眠を誘う作用があります。



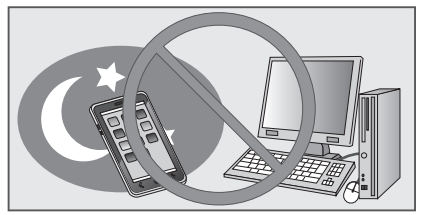
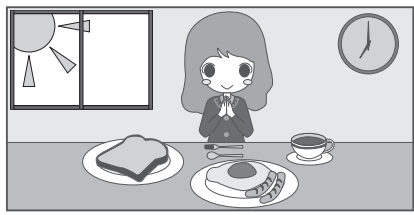
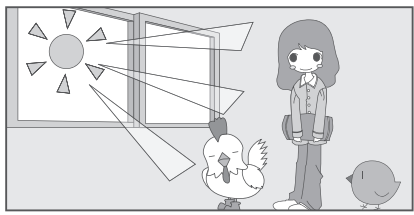
## 体内時計が狂うと？

生体リズムが乱れるとさまざまなホルモンや神経の調節に悪影響を及ぼします。

- 肥満  
食欲を増進するホルモンが増加し、反対に食欲を抑制するホルモンが減少するため、食べ過ぎてしまい肥満になりやすくなります。
- 骨折  
骨は昼に分解され、夜に作り替えられるという1日のリズムを繰り返しているため、体内時計が狂うと骨の再生のリズムが乱れ、骨折しやすくなります。
- その他にも……  
糖尿病……インスリンのはたらきが低下し、血糖値が上がります。  
高血圧……交感神経が緊張し血圧が上がります。

## 体内時計を整えよう！

- 朝起きたら光を浴びる  
朝に光を浴びることで体内時計が調節され、夜にメラトニンが分泌されやすくなります。太陽光である必要はありませんが、明るい光を浴びることが大切です。
- 朝食をきちんと食べる  
食事でも体内時計を調節する役割があります。体内時計の針を合わせるはたらきは朝食が最も大きいため、毎朝朝食を欠かさず取ることは重要です。
- 寝る前にパソコンなどを使わない  
夜間にパソコンのモニターなどの明るい光を見ることによって、メラトニンの分泌が止まり眠りにくくなってしまいますので、極力避けましょう。



参考：『体内時計の謎に迫る 体をまもる生体のリズム』大塚邦明著 技術評論者出版  
『体内時計.jp 体内時計と不眠の総合情報サイト』 [www.tainaidokei.jp](http://www.tainaidokei.jp)