# 体内時計について

生活リズムを意識していますか?

令和5年8月度 安全衛生委員会資料 産業医 西川菜摘

# 体内時計とは??

人には...

ホルモン分泌

自律神経の働き など

1日周期で調整する機能がある!!

このリズムをコントロールする仕組み



体内時計

しかし...

ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長い

そのため....

毎日リセットしてズレを修正しなくてはならない

# 体内時計の種類

### 中枢時計 末梢時計 の2種類

中枢時計

脳の中心部、視床下部に存在

脳と末梢神経の時刻を合わせる役割

目から入る光によってリセットされる

#### 末梢時計

肝臓・腎臓・筋肉などの末梢組織に存在

ホルモン分泌などのリズムを制御する役割

朝食や運動によりリセットされる

# 身近に潜む体内時計の乱れ

平日は12時までに寝て7時に起きるけど... 休日になると夜更かしもしちゃうし、起きる時間も結局お昼になっちゃう...



平日と休日の就寝・起床リズムのずれ



# ソーシャル・ジェットラグ

ソーシャル・ジェットラグは...

肥満のリスクを高める

休日明けに体調が優れず憂鬱な気持ちを引き起こす



休日の寝だめは控えて平日と同じ時間に就寝・起床することが重要!

# 体内時計が乱れてしまうと

体内時計が乱れてしまうと...

時差ボケのような状態になってしまう

その結果、体に不調が起こることも...

# 体内時計の乱れを放置すると

体内時計の乱れを放置してしまうと...

ホルモンの分泌や自律神経に乱れが生じる



肥満

メタボリックシンドローム

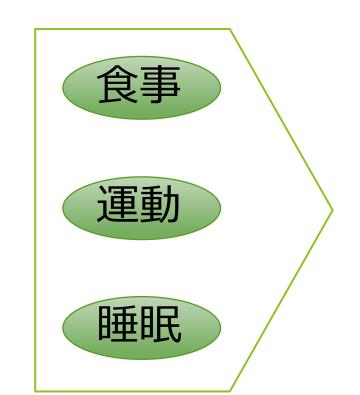
糖尿病

リスクが高まる!

さらに...

認知機能にも影響することが分かっている

# 体内時計を整える1日の過ごし方



この3つの要素で体のリズムを整えることが大切!

# 1日の過ごし方のポイント <朝~昼>

#### 朝

- ◆決まった時間に起床する
- ◆朝日を浴びて体内時計をリセットする
- ◆朝食をとる

#### 昼

- ◆ 18~64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす
- ◆昼寝をするときは15時までに20分程度する

# 1日の過ごし方のポイント <タ方~夜>

### 夕方

- ◆カフェインを含む飲み物は就寝4時間前までにする
- ◆就寝の2時間前までには夕食をとる

#### 夜

- ◆就寝1~2時間前にお風呂に入る
- ◆夜更かしは避け、早寝早起きの習慣をつける

# 体内時計を整える食事のポイント①

体内時計を整える食事のポイント①は...

朝食をしっかりとること!

朝食は起床後2時間以内にとり、欠食は避ける

体内時計をリセットする働きのある 炭水化物 筋肉維持・増加が期待できる 良質なたんぱく質

を含む食事がおススメ!!

# 体内時計を整える食事のポイント②

体内時計を整える食事のポイント②は...

絶食時間を設けること!

体内時計を整えるには...

何も口にしない時間(絶食時間)を設け、メリハリのある食生活を送ることも大切



夕食は朝食から12時間以内にとることが理想的!!