

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

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

食事

運動

睡眠

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時までには20分程度する

1日の過ごし方のポイント <夕方～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！！