

健康かわら版 NO.93

～保健師だより～

令和5年度
12月20日発行

北海道教育庁教職員局福利課

知っておきたい 体内時計の話



朝起きても薄暗く、夕方はあっという間に真っ暗となり、すっかり日照時間が短くなってきました。日照時間が短くなると体内時計の修正が難しくなり心身の不調をきたしやすいと言われてています。



◎体内時計とは？

自律神経の働きや様々なホルモン分泌、免疫や代謝などの人間の基本的な機能を地球の自転に合わせ、約24時間の周期(概日リズム)に調整しているのが体内時計で、脳の視床下部にある視交叉上核にあることがわかっています。ヒトの体内時計の周期は約25時間ですが、日常生活の様々な刺激(同調因子)を受けることで、時間のズレが修正されます。最も強力な同調因子は光で、朝の光を浴びることで覚醒を促す「セロトニン」が活発に分泌され、活動モードとなります。その他の同調因子としては、食事や運動、仕事などの社会的な因子があります。



◎体内時計が乱れると・・・

体内時計のズレを修正できないと生体リズムが崩れ様々な症状や病気につながります。

- ① 時差ぼけのような症状
眠気、倦怠感、頭痛、食欲不振、気力や集中力の低下、イライラなど
- ② 概日リズム睡眠障害
睡眠と覚醒のリズムの障害
- ③ 肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症や悪化



冬季うつ病

冬になると日照時間が短くなり、十分に日光を浴びることができないことが影響していると考えられており、「季節性うつ病」と言われています。比較的若い女性に多いと言われています。また、高緯度地域の発症率が高い傾向があります。

＜一般的なうつ病と冬季うつ病の違い＞

	一般的なうつ病	冬季うつ病
共通点	気分の落ち込み、気力の低下 疲れやすい、倦怠感 焦りやイライラなど	
違う点	食欲低下 体重減少 不眠	食欲増進 体重増加 過眠

◎体内時計を上手に調整するポイント！

体内時計がずれてしまう原因は、不規則な生活や夜更かし、夜にスマートフォンやパソコンのブルーライトなどの強い光を浴びる機会が増えていることがあげられます。

＜体内時計の調整ポイント＞

- ① 規則正しい生活を心がける。
特に起床時間は休日でも同じ時間にします。
- ② 起床したら光を浴びて体内時計をリセットする。
太陽の光を浴びることが難しい時は、部屋の照明を明るくして光を取り込む工夫をする。
- ③ 朝食を食べ体を覚醒させる。
寝る直前の食事は消化が活発になることで睡眠の妨げとなるので避ける。
- ④ 体を動かすなど日中しっかり活動する。
- ⑤ 夜に強い光を浴びない。



セロトニンとメラトニン

メラトニンは季節のリズムや睡眠・覚醒のリズム、ホルモンの分泌リズムなどの生体リズム調節に影響を及ぼすホルモンで脳の松果体で生成されます。このメラトニンは日中に分泌されるセロトニンを材料にして分泌されます。そのため、屋間に日光を浴びてセロトニンの分泌を促すことが大切です。



※ 参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、
農林水産省 HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)