



健康

経営者・従業員のための

ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会
保健師 上田 加奈子

生活リズムと体内時計

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜は休息状態に切り替わっています。

春は就職や人事異動などで環境や生活リズムに変化が起きやすい季節です。忙しさや疲れから生活リズムが崩れ、活動と休息の切り替えがうまくいかず、心身の不調を招いてしまうことがあります。意識して生活リズムを整えることで健康状態を維持していくことが大切です。

スッキリ目覚める朝の習慣

朝は体内時計を調整する大切な時間です。目覚めたら、まずカーテンを開けて日光を浴びましょう。太陽の光が目に入ると体内のホルモン分泌が活性化し、体内時計が正常に刻み始めます。休日の寝坊や寝だめは、体内時計の乱れを生み、休み明けの不調の原因となります。できるだけ決まった時刻に起床するようにしましょう。

朝食は、体内時計を正しく刻む^{かなめ}となりません。胃腸が刺激され、活動

に必要な体温や血圧を上げる働きがあります。朝は食欲がなく食べられないという人は、夜遅い時間の食べ過ぎ、飲み過ぎに原因があるかもしれません。どうしても遅い時間に夕食を摂らないといけないときは、夕方におにぎりなどの補食を軽く摂り、夜遅くに少なめの食事をする「夕食」を試してみてください。翌朝までにお腹が減るため、朝食もしっかりと食べられるようになります。

夜は意識してリラックス状態に

自律神経のうち、交感神経は活動時に働くオン神経、副交感神経は休息時やリラックス時に働くオフ神経です。仕事を終えた後も落ち着かない、仕事が終わって頭から離れないのは、オン神経である交感神経が優位な状態です。意識的にリラックス状態をつくって副交感神経を優位に働かせ、休息モードに切り替えるようにしましょう。

入浴は、一日の疲れを取り



去り、リラックスできる最適な方法です。湯船につかってゆっくりと身体を温めましょう。就寝の1〜2時間前、38〜40度のぬるめの湯につかると深いリラックス効果が得られ、心地よい眠りを誘います。

入眠前は家族との団らん、軽い読み物を読む、静かな音楽に耳を傾けるなどゆったりと穏やかな時間を過ごしましょう。暖色系の光はリラックス効果が高く、自然な眠気を誘います。間接照明を使うなどの心地良い空間づくりをするのも良いです。光の中でも電子メディア機器の画面から出ているブルーライトと呼ばれる青色の光は、睡眠ホルモンの分泌を抑えてしまいます。できれば眠る1時間前、遅くとも30分前には、テレビやパソコン、タブレット、ゲーム機、スマートフォンの画面から離れるようにしましょう。

LINE公式アカウントはじめるよ!
友だち募集中!

ふくい健康の森

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録して
イベント情報もGETしよう!!