

2021 4月

アイリス TOPICS

No. 246

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



* ご自由にお持ち帰りください *

サーカディアンリズム (体内時計) について



新年度になり、新たなスタートを切った方も多いかと思います。心身ともに忙しい中、冬から何となく体調が良くないと感じたことはありませんか？もしかしたら、体内のリズムが崩れているのかもしれません。今回は、サーカディアンリズム（体内時計）についてご紹介します。

サーカディアンリズムとは？

眠る、食べる、運動など、基本的な活動を24時間周期で繰り返していくために重要な、人の中にあるリズムのことです。人は1日のうちで決まった時間に眠くなったり、空腹を感じたりしています。これはサーカディアンリズムによって体内のリズムが調節されているためです。

リズムが乱れるとどうなるの？

サーカディアンリズムが乱れると、以下のような影響が出る可能性があります。

- 1 睡眠** …… 眠れない、寝たのに寝た気がしない
- 2 精神疾患** …… 憂うつな気分が続く、食欲不振、気力の低下など
- 3 生活習慣病** …… 血糖値の上昇、肥満
- 4 高血圧** …… 夜間高血圧など



リズムが乱れる原因は？

不規則な生活が原因ですが、中でも朝日を浴びないことが大きな要因の一つとして挙げられます。人の体の中にあるリズムのずれは、光を浴びることでリセットされ、整えられているからです。また、夜にテレビやスマホを見ると、画面から出る光によってリズムが崩れることがあります。

他にも、食事のタイミングのずれや、気温や湿度の変化、学校や仕事のリズムの変化等がサーカディアンリズムに影響を与えていると言われています。



リズムを整えるには？

規則正しい生活が重要です。特に、朝日に当たることでリズムを整えることができます。

秋田の冬は日照時間が短く、日光に当たる時間が少ないため、体調がすぐれないと感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これからは少しずつ日照時間が伸びてきますので、朝日を浴びたり、散歩したりと、規則正しい生活でサーカディアンリズムを整えていきましょう。

参考：時間内科学(大塚邦明 著 等)

疲労回復のカギは ビタミンB群!?

新しい年度が始まる4月。心身ともに頑張りすぎてはいませんか？
そこで今回は、疲れを溜めないために摂りたい大切な栄養素であるビタミンB群をご紹介します。



私たちの体の中には、糖質・脂質・たんぱく質を燃料としてエネルギーを生み出す回路（クエン酸回路、またはTCA回路と呼ばれています）が備わっており、8種類あるビタミンB群はこの回路を円滑に回すための潤滑油のような働きをしています。この回路がしっかり回らないと、うまくエネルギーが作り出せず、エネルギー代謝が低下するため、疲労を感じます。

互いに助け合いながら働くため
まとめて「ビタミンB群」として
呼ばれています

中でも特に意識して
摂ってほしいのは…

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンB6

の3種類!

	働 き	多く含む食品	こんな時に
ビタミンB1	日本人が大発見(※)「疲労回復のビタミン」とも呼ばれます。糖質の代謝を助け、エネルギーを作り出します。	玄米やオートミールなどの未精製の穀物や豚肉うなぎなど	疲労が溜まっていると感じたとき
ビタミンB2	脂質の代謝を助け、エネルギーを作り出します。不足すると肌荒れや口内炎などのトラブルを起こしやすくなります。	鶏卵・納豆牛乳など	ストレスを強く感じたとき
ビタミンB6	たんぱく質の代謝を助け、アミノ酸からエネルギーを作り出します。神経伝達物質の合成にも関わり、精神安定に働きます。	カツオ、マグロなどの魚、肉などの動物性食品	倦怠感を感じたとき

※1910年に鈴木梅太郎によって発見されたという説が有力です。

疲れを溜めにくい体を作るための基本は、3食バランスよく食べることと、質の良い睡眠です。今回ご紹介した食品を参考に、ストレスを溜めないよう上手にリラックスして、毎日を生き生きと過ごしましょう！

参考：ワカサ生活HP/大正製薬HP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。