

生活リズムを整えましょう

人間には1日25時間の体内時計が備わっています。私たちの脳は、朝の日の光をキャッチして体内時計をリセットし、地球時間（1日24時間）に調節しています。

太陽の光を浴びることによって、脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンの分泌が活発になります。セロトニンは、やる気や集中力を高めるほか精神を安定させるといった働きを持ちます。

一方、睡眠を促すホルモンであるメラトニンは、外が明るい間はほとんど分泌されず、夕方になり暗くなってくると分泌量が増え、夜明かりを消すとさらに増えます。このため、夜更かしをして遅くまで明るいところで起きていると、メラトニンの分泌量が減って、睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。

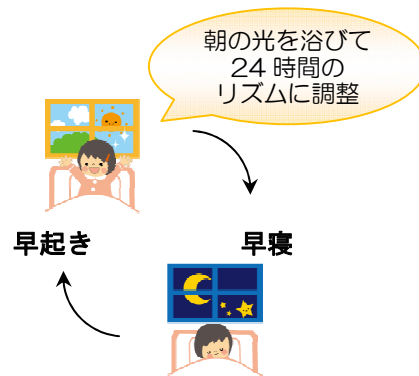
体内時計は睡眠だけでなく、体温、血圧、ホルモン分泌などを調節しています。睡眠リズムが乱れると体温リズムも乱れ、ぐっすり眠れず午前中ボーっとしたり、疲れやすいといった影響がでます。

* 朝方タイプの体内時計 *

- ・朝は目覚めが良い。
- ・朝食がしっかり食べられる。
- ・日中の仕事がかどる。
- ・夕方に体温が1番高くなる。

* 夜型タイプの体内時計 *

- ・朝は目覚めが悪い。
- ・朝は食欲がありません。
- ・夕方から夜の方が仕事がかどる。
- ・夜11時頃に体温が1番高くなる。



* シンデレラ睡眠 *

午前0時までに寝ると、入眠が早く、深い眠りにつきやすくなります。特に午後10時～午前2時の間は肌の代謝が活発に行われ、成長ホルモンも大量に分泌されます。この時間に眠ると疲れがとれやすくなったり、肌もきれいになります。