



2020年12月号

検査室だより

新聞屋さんから2021年のカレンダーが届きました。もう12月です。コロナ、コロナの一年でしたね。スポーツに限らず多くのイベントが中止や延期になりました。過去にオリンピックが中止になったのは戦争の時だけです。コロナがどれほど大きな災いであるかがわかります。そんな中でも大きく体調を崩すことなく無事一年過ごせたことこそ今年の大きな喜びです。

新型コロナウイルスの流行が長引く中、在宅勤務やオンライン授業など家で過ごすことが多く、外出の時間がめっきり減った方も多いことでしょう。朝早く起きなくてもいいから夜は遅くまで起きていても大丈夫・・・と「遅寝遅起き」の負のスパイラルにはまっていませんか。一日中カラダがだるくて集中力も続かないなど体調がスッキリしないと感じているのではないのでしょうか。体内時計が乱れているのかも。体内時計をリセットしてみましよう。体内時計とは生物時計とも呼ばれ、生体リズムを調整しているメカニズムのひとつ。地球上に住むすべての生物に備わっているといわれています。左右の視神経（目と脳を結ぶ神経）が交差するあたり（視交叉上核：しこうさじょうかく）に体内時計の中核基地があります。朝の強い光が目に入ることで、体内時計は毎日リセットされます。また、最近の研究で、朝食が体内時計の調節に強力に働くことがわかってきました。睡眠中の長い絶食状態を打ち破ることでカラダに「朝」を教えるのです。軽く体を動かすのも有効です。体内時計のリセットに重要なのは「光」「食事」「運動」です。とはいっても夜勤の方にとって体内時計のリセットは簡単にできるものではありません。朝日を浴びるか朝食をとるか、どれか一つでもよいので実行してみてください。体内時計をリセットして「遅寝遅起き」から「早寝早起き」へ。体調を整えてコロナに打ち勝ちましょう。



今年も一年間「検査室だより」を発行できたことに感謝いたします。ありがとうございました。今後も出来る限り皆様に情報を発信していきます。体調に気を付けて良いお正月をお迎えください。

公衆保健協会 検査室

