



2025 年 9 月号

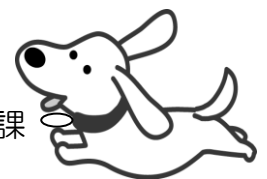
検査室だより

暑い日が続いています。皆様元気でお過ごしでしょうか？まだまだ蒸し暑い夜、耳を澄ますと虫の声が聞こえてきます。気分は「秋」です。

私たち「ヒト」は地球の自転周期に合わせて 24 時間周期で行動するリズムを備えています。これを「体内時計」といいます。私たちの体内時計はおよそ 24.5 時間周期です。脳にある「親時計」と心臓や胃、血液、筋肉などの各臓器や組織に存在する「子時計」の 2 つの時計が一定のリズムを刻み、コントロールしています。自転周期の 24 時間との「0.5」というわずかなズレの積み重ねが「時差ぼけ」をうむのです。仕事の効率が悪くなったり、睡眠の質が悪くなったりといった影響が見られます。更に、うつ病や糖尿病などいくつかの疾患は、体内時計の乱れが関連していることがわかっています。そこで毎日体内時計をリセットする必要があります。リセットの方法は案外簡単です。脳にある「親時計」は目（網膜）から入ってきた朝の光をキャッチしてリセットされます。「子時計」のリセットの鍵は「朝食」です。血糖値が上がり、インスリンが放出されることで「子時計」がリセットされるという仕組みになっています。自転周期とのズレはもとより「親と子」のズレもダメです。朝の光を浴びてリセットされたらなるべく早く朝食をとって「親と子」の足並みをそろえることも大切です。体内時計の概念に基づいた「時間栄養学」が注目されるようになってきました。「いつ、何を、どのくらい食べるか」が重要とされています。ダイエットも時間栄養学を取り入れると効果的といわれています。体内時計を感じつつ規則正しい生活を送ってみるのもいいかもかもしれません。最近は「体内季節」というものもあることがわかってきました。「ヒト」の体はなんとも神秘的です。



9月は防災月刊です。台風や大雨の被害が年々大きくなっています。「いざっ」というときのために、日ごろから家庭や職場で災害について話し合っておきましょう。「備えあれば憂いなし」です。



公衆保健協会 巡回企画課

