

# 体内〇〇をリセットして「春眠暁を覚えよう」!



「春眠暁を覚えず」というのは中国の古い詩の一部で、一般には、「春は眠気が強く、なかなか目覚められない」といった意味で使われます。

現代の忙しい社会ではなかなか寝付けなかったり、昼間に激しい睡魔におそわれたりする睡眠障害を抱える人が増えています。確かに睡眠時間が短ければ、昼間に眠くなりますが、それだけではなく実は「体内時計」のリズムの乱れが睡眠障害の原因になっていることが多いことが分かってきました!

最近の研究で体内時計のリズムには「時計遺伝子」と呼ばれる遺伝子が重要な働きをしていることがわかりました。時計遺伝子は体内のあらゆる器官に存在していますが、その親時計ともいべき働きが脳にあり、体内の時計を合わせる役目をしています。朝の光を浴びると、脳の親時計は各器官の時計を朝の時間にリセットし、足並みをそろえて機能するようにします。さらに、夜になると親時計は体をリラックスさせて眠りやすい状態にするホルモン(メラトニン)を分泌させます。

しかし、明るい部屋で夜更かしすると、メラトニンが出ず、器官は休みなく働き続けることとなります。こうして体内時計のリズムが乱れることが、体内時差ぼけの大きな原因。ということは、うまく親時計をリセットしてやれば、昼間すっきりできるはずです。

そこで、朝起きたら、光をたくさん浴びることがさかんに勧められてきました。



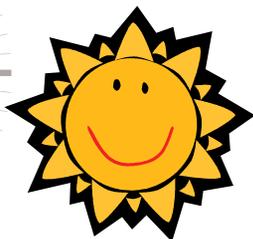
・・・ところが、残念ながらそれだけではなかなか睡眠障害は改善されないケースも多かったのです(涙)  
⇒その理由は・・・なんと、親時計がもうひとつ存在したから!!!!  
⇒それは・・・なんと、「腹時計」なんです!!!!

夜遅くまで飲んだり食べたりすると、消化器官が働き続けるので、腹時計の時間がずれ、他の器官も起こして働かせようとします。そうすると脳の時計はパニックになってしまい、睡眠障害が起きるのです。この状態が続いてしまうと、自律神経に悪影響を与え、場合によってはうつや認知症になったりする可能性もあります。

どうしたら実際の時計と脳の時計、そして腹時計がきちんと合っている状態にできるのでしょうか???

仮に就寝時間が不規則でも、まずは

①毎日同じ時間に起き、光を多く浴びること。



そのうえで、  
②起きて1時間以内に朝食を摂るようにします。



ただし、肝心のポイントがひとつ。リズムは正常化しても、睡眠時間そのものが足りなければ、やはり睡魔に襲われるもの。ついつい昼寝をしたり休日に寝だめをしたりして、合計量を確保したくなりがちですが、それはダメ!

15分程度の仮眠にとどめないと、起きた時にボーっとしてしまううえ、せつかくのリズムが乱れてしまうのです。

もちろん  
③夜10時以降の大食いは禁物です。



重い睡眠障害に悩んでいた人に、この3つを心がけてもらったところ、朝はすっきり目覚め、活動的に過ごせるようになりました♪