

月刊

本物だけをお届けするナルミとお客さまとのコミュニケーションペーパー

2005

7月号
Vol.40

ぶんぶん通信

2005年7月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者／株式会社ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様様の山本 梢です！

始めまして！新入社員の山本です。え～、初めてですので、まずは簡単に自己紹介をしたいと思います。

生まれも育ちも、北海道江差町（乙部町の隣町です）の私は、生まれつきのシーフード好き。特にとれたてのウニに、少し醤油を垂らして食べるのは最高！ちなみに嫌いな食べ物は人参です。でも健康関係のお仕事に就いたので、好き嫌いはなるべくなくさなくちゃ。血液型はO型です。そのせいか、周りの友達には「おおざっぱ」とか「適当」とか言われますが、きっとそれは「おおらか」ってことね。こんな私ですが、これからよろしくお願いしま～す!!

7歳～12歳：・外界の刺激に敏感なため、日中はとても活発的で、夜はすぐに眠くなる、というリズムがつく

1歳～6歳：・昼夜の区別がついてくる。親は昼間に積極的にコミュニケーションをとり、夜は様子を伺つて授乳することで、夜のリズムをつけさせてあげることが大事

19歳までの成長期、思春期は、体内時計のリズムが目まぐるしく変わります。1歳から19歳まで、どんなふうにリズムが形成されていくのでしょうか？

10代の体内時計

よく「私は夜型だから朝が辛いのよ」とか「朝型人間だから夜がきつくて」とか聞きますよね。基本的にはこの「朝型・夜型」というのは、遺伝的な要素が大きいですが、本当に朝型という人は10人中1人、夜型は2人くらいだそうです。残りの7人はフ

レキシブル型、といってどちらでも対応可能なマルチタイプ。つまり、ほとんどの場合、自分の都合の良い型になつたふり(?)をしていることがあります。体温がもっとも低くなる時間帯が午前3時30分くらいの人は朝型、午前6時くらいの人は夜型、です。

朝型？夜型？

「健康のための心がけ」をお話した時に、「規則正しい生活」というのがありました。皆さん憶えていらっしゃいますか？今回は、この「規則正しい生活」にも深い関係がある「体内時計」についてお話ししたいと思います。

ここからだの健康タイム

No.39



13～19歳：・体内時計が一度リセットされる。睡眠時間が不規則、不足気味になる

10代といのは、こんなふうに変化の激しい年代です。こうした中で、いかに規則正しく睡眠時間を確保出来るかがとても重要なんですね。

ちなみに成績の良い子は、睡眠時間が長い傾向にあるそうですよ。

睡眠時間が及ぼす影響

ネズミを使った実験で、睡眠をよくとっているグループと、寝不足気味のグループに分けてインフルエンザウイルスを注入したところ、睡眠をよくとっているグループのネズミには1匹もウイルスが確認されなかつたのに對して、寝不足気味のグループからはウイルスが発見された、というデータがあります。

また、45歳以上の人で、睡眠時間が4時間以下か、10時間以上の人には、毎日7～8時間寝る人よりも早期の死亡率が高い、という結果が出ているそうです。

睡眠は、多すぎても少なすぎても、良くないんですね。ちなみに、7時間睡眠の方が、長生きの傾向にあるらしいですよ。

体内時計は、太陽や月、季節といった自然のリズムに同調しています。気の遠くなるような永い年月をかけて受け継がれてきた遺伝子の中には、こうしたリズムが刻み込まれています。

自分の身体の内側の声に耳を傾けてみると、規則正しい生活の重要性がわかつてきます。人間も自然の一部。太陽と共にある生活を理想としたいですね。

参考文献

「最高にうまくいくのは何時と何時？」マイケル・スモンレスキー／リン・ラムバーグ共著（幻冬社）

毎週水曜日 AM9:15～AM9:25
FMイカル（80.7MHz）で「ここからだの健康タイム」オンエア中！
毎月月末発行のフリーペーパー
北海道（道南エリア）「ダテパー」7月号掲載
北海道（道南エリア）「ダテパー」7月号掲載