

ぶんぶん通信

2005年8月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道南志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の板谷真紀子です！

皆さん、お久しぶりです！半年ぶりに、板谷真紀子の「最新グルメ情報」をお届けしたいと思います。

最近の私のオススメは、函館にあるパスタリアというスパゲッティ屋さんの冷製パスタ！トマトをベースに生ハムとしそが入っています。これは美味しい！！

それと、今が旬のイカ。イカ刺しやイカ飯などの定番メニューはもちろんですが、グルメの私がオススメするのは、イカゴロと味噌、ネギをからめて煮る「イカのゴロ味噌和え」！（砂糖とお酒も入れてね！）夏バテ予防にもいいと思います。皆さん、是非お試しください！

No.40

健康夕刊

こころとからだの

「規則正しい生活」は、健康のためのたいせつな要件のひとつです。今回もこの「規則正しい生活」に深い関係が有る「体内時計」についてお話ししたいと思います。



仕事のはかどる時間は？

突然ですが、あなたの一日の中でもっとも頭が冴える時間帯はいつですか？

あててみましょう。ズバリ、午前10時頃、もしくは午後4時頃でしょうか？（違ったら「コメン」なさい。稀に当てはまらない方もいらっしゃるかもしれません）

これは、私たちの身体に自然に刻み込まれているリズム（体内時計）に関係しています。

体内時計は誰にでもあって、私たちの生活に大きな影響を与えていますが、仕事や勉強に関しても、時間帯によっては24時間の中で20〜30%も能率が変化する、といわれています。

あるグループが行なった「読み聞かせ」を聴く実験では、直後の記憶力では午前9時に行なったグループが、1週間後の記憶力では午後3時に行なったグループが良かったそうです。

また「大きい」「でかい」「巨大」といった意味の似ている言葉は、朝のほうが憶えやすく、「マッド」「マン」「マップ」といった発音の似た単語は夕方の方が憶えやすい、という結果が出ています。

こうした実験から、スピードが要求されることは午前中に、暗記は午後、スピーチ原稿や会議の発言練習などは当日の朝に行なうのが効果的である、ということが言えるようです。

快眠の「ツ」

日中、効率よく仕事をこなすためにも睡眠はたいせつですね。体内時計を上手に活用すると睡眠の質も随分と高まります。体質的に朝型の人と、夜型の人がいるのは事実ですが、たいしてはどちらでもないフレキシブル型。習慣でどちらにも対応出来ます。

- ① 毎日ほぼ同じ時間に起きる（と）寝るのが遅くなくても3時間以上の差をつくらない）
- ② 起きたら太陽の光を浴びる
- ③ 寝室は暗く静かにし、ベッドでは仕事をしたり、本を読んだり、テレビを見たりしない（反射的に目が冴えてしまつのを防ぐため）

薬はいつ飲む？

同じく薬を服用するのにも、効率の良い時間帯があります。

1958年にミネソタ大学でマウスを使った実験が行なわれ、マウスを2つのグループに分けて、有毒な薬を与えたところほとんどが死亡しました。ところが同じ薬を12時間後に与えたところ1匹も死ななかつたのです。また、異常な騒音を聞かせるとすべてが発作を起こしましたが、12時間後の実験では何の影響も出なかつたそうです。

これは、時間帯によって内臓諸器官の働きが異なり、リズムが変化すること、外部からの影響度も違ってくるということ、私たち人間にもあてはまります。

- アスピリン（頭痛薬）：朝に飲むと胃を刺激するので、夜に服用するとよい
- ステロイド剤（ぜんそく）：日中よりも夜起こる頻度が100倍高いため、快眠のために午後3時頃の服用がよい
- 消化性清瀉の薬：夜遅くに胃酸が多く分泌されるため、午後6時頃に夕食と一緒に服用するのがよい

これらは効率のよい服用方法の一例ですが、勤務時間や年齢、性別などの条件にも照らし合わせる必要もありますので、詳しい時間帯はかかりつけのお医者さんに相談されてみることをおすすめします。

旧約聖書には時間についてこんなふうにかかれていました。「天の下、すべてには季節があり、すべての時期には決められた時間がある。生まれるべき時、死ぬべき時、さらには治癒すべき時もある」昔から体内時計という概念はあったんですね。

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イルカ (80.7MHz) で「こころ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) 生活情報誌「ダテパー」8月号掲載