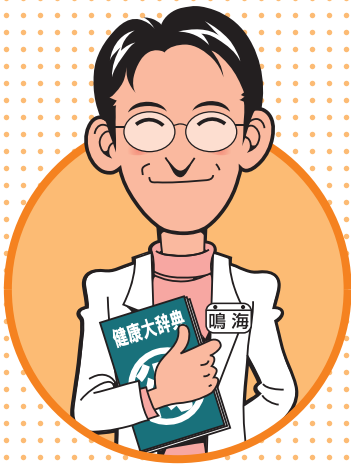


健康タイム



もうすっかり春ですね。新しい環境に移った方も、そろそろ生活リズムに慣れてきた頃ではないでしょうか。

今回は、健康にも大きな影響を及ぼす「生活リズム」のお話です。

寝起きはいいですか？

朝はすっきり起きられますか？

「春眠暁を覚えず」という漢詩もあるくらいですから、つうらうらかなこの季節は「なかなか起きられなくて…」と感じる方が多いかもしれません。

そういった朝の苦手な方でも、朝の4時から6時までの間というのは、比較的すっきりと起きられるようです。これは、この時間帯に「早起きホルモン」が分泌されるためらしいのですが、太陽が昇る時刻と一致していますね。私たちの身体が自然の一部であることの証だと思えます。

「寝起きを良くするためには、「寝入り」を良くすることが大切です。

「寝入り」を良くするコツをいくつかご紹介しましょう。

- 寝る4〜5時間前には食事を終える
 - 寝る1時間前からはテレビを見たり、パソコンを操作したりしない
 - 寝る1時間前から少し薄暗い照明で過ごす
 - 寝具(枕など)は相性の良いものを選ぶ
 - パジャマはきつくない(ゆるめの)ものを着用する
 - 寝室の室温・湿度を快適にする
 - 起きたらすぐ太陽の光を浴びる
- (14〜16時間後に眠気がさしてきます)

こうした条件を満たしたうえで、起床時間を4時から6時までに設定すると、すっきり起きることが出来ると思います。ちなみに健康で長生きをしている人にもっとも多い睡眠時間は6〜7時間、というデータが出ています。逆算すると、10時

から12時くらいまでに布団に入ると良い、ということになりますね。

みんな持つてる体内時計

目覚めの時間のように、私たちは生活のあらゆるところで、太陽や月、気候などといった自然界の影響を大きく受けています。

夜は自然に眠くなるし、時間が経つとだまっていても、お腹がグーッと鳴って食事の時間を教えてくれます。(腹時計ですね) こうした生体リズムの研究は日々進んでいて、今ではどの時間帯が、どんなことをする時に最適なのか、ということがかなり明らかになっています。

＜午前＞

4〜6時 早起きホルモン分泌(すっきり起きられる時間帯)

8〜10時 血圧と脈拍が上がり始める

10時 (激しい運動は控えた方がよい) 頭が冴える(会議や商談などをするとよい)

＜午後＞

3時 眠気がピークになる

5〜6時 判断する能力が鈍る

9時 (交通事故が多い時間帯)

11時 インスリンの分泌が止まる

(ここから先の食事は肥満の基) 脂肪をため込む時間に突入 (夜食はさらに肥満の基)

眠気のピークは一日2回。夜の就寝時と、午後3時ごろにやってくるようです。眠気が差している時間帯は痛覚も鈍っていますから、歯医者さんに行ったり、痛いマッサージを受けたりするには、半分寝ているこの時間帯がオススメです。(笑)

うですので、出来るだけ早めに済ませたいものです。(睡眠の質を高めるためにもいいですね)

若返る時間帯？

私たちにはどうやら寝ている間に、若返るチャンスが与えられているらしく、午後10時から午前2時の間(午後11時から12時と、午前2時から3時までの2回という説もあります)の就寝時に、若返りホルモンとか美肌ホルモンとかよばれているものが、どんどん分泌されているらしいのです。このホルモンは、寝ている間に皮膚や筋肉の修復をしてくれたり、疲労物質を取り除いたりしてくれるもので、100歳になっても分泌されるそうです。

この時間帯には出来るだけ寝ているようにしたいものですね。

自然の一部である私たちの身体は、常に自然界と連動しています。

時間を上手に管理して、健康的な生活に役立てたいですね。

参考文献 平石 貴久 著 「医者以前の健康の常識②」(講談社) 毎週水曜日 AM9時15分〜AM9時25分 FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法や、防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に關しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。