

体内時計と生活習慣

生物には自然の時間、それは地球の自転による1日24時間という時間であるが、に同期して活動期と休息期を繰り返すリズム(概日リズム)が存在し、この時間を刻むのが体内時計である。多くの生物がこの概日リズムに生活リズムを一致させているのに、人間だけが独自の習慣を身につけた。しかし、体内時計が要求するリズムと不調和な行動は心身の不調を引き起こす。例えば、「朝の太陽光を浴びない」「昼間の運動不足や夜間の激しいトレーニング」「就寝前のカフェイン(覚醒物質)摂取」「寝酒(アルコールは催眠物質だが、その代謝物質のアルデヒドは覚醒物質)」「寝不足(深夜勤務シフト)」などである。食習慣で言えば、「朝食抜きで深夜にドカ食い」などは生活習慣病に繋がることは知られているが、それは体内時計と密接に関係している。体内時計と栄養学との関係を時間栄養学という学問が明らかにしている。それについては次号で述べようと思う。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授
愛知淑徳大学健康相談室 室長
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

植村 和正

