

セカンドライフを楽しむために

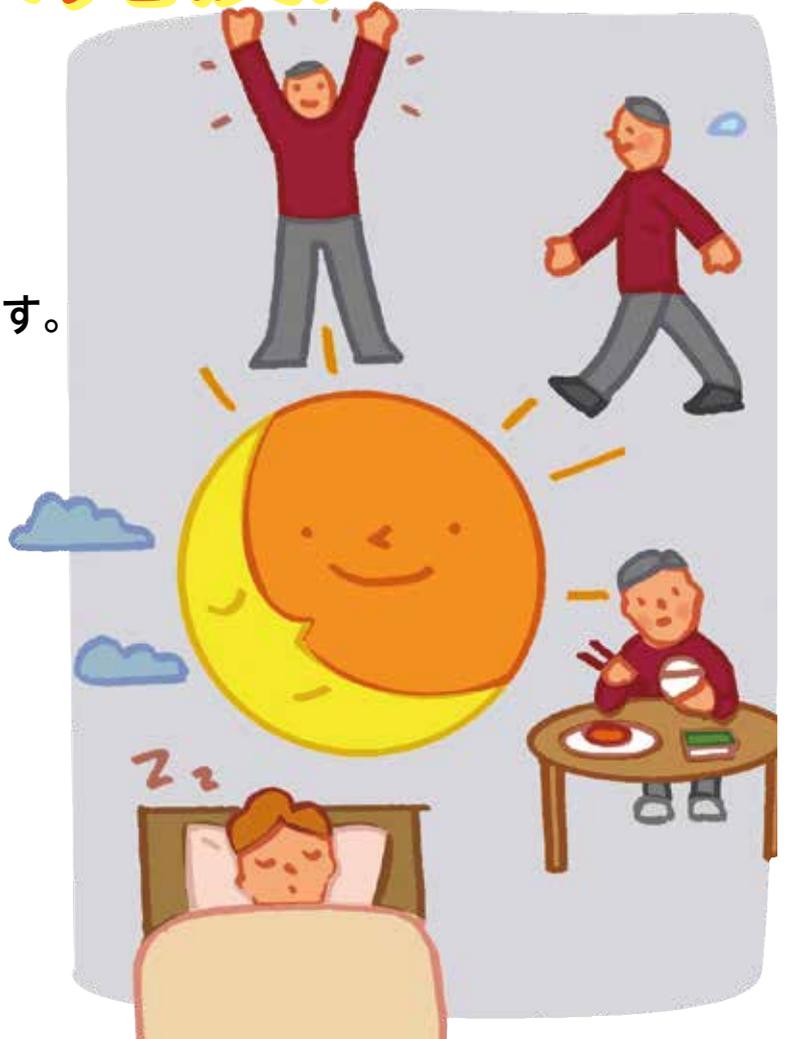
健康かわら版

第34号

日産自動車健康保険組合
<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

カラダの時差ボケ解消！ 体内時計を整えて免疫力アップ！

朝起きて元気に活動し、
夜はぐっすり寝る—。
そんな1日のリズムは
「**体内時計**」によってつくられます。
体内時計は放っておくと
ずれていってしまうため、
意識して調整することが
大切です。



「**体内時計**(概日リズム)」
とは？



約24時間周期で体内の状態を切り替える機能で、体内時計に沿って睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの生体リズムが変化していきます。体内時計がうまく働かなくなると、睡眠障害などを引き起こし、免疫力の低下や生活習慣病などにつながります。

具体的な対策は中面へ



思い当たったら要注意！

- 夜中や早朝に何度も目が覚めてしまう
- 十分寝ているはずなのに寝不足と感じるときがある
- 日中ぼーっとしてやる気が出ない、集中できない
- 朝食を食べたいが食欲が湧かない
- 寝付くのに時間がかかる



「体内時計が乱れる」とは？

体内で「時差ボケ」が起きている

体内時計は、脳のメインの時計と各臓器のサブの時計によって動かされます。しかし、この両方のタイミングが合わないと、頭は目覚めていても内臓は休みたい状態であったり、体内で「時差ボケ」のある状態に。そのため生体機能がうまく働かず、だるさなどの不調が表れてきます。



「早寝早起き」になるのは自然なこと

年齢とともに、体内時計のリズムが前倒しとなり、早寝早起きになる傾向があります。きちんと眠れていれば時間を戻す必要はありませんが、不調を感じるようであれば、体内時計の調整を意識してみましょう。



【実践編】

体内時計を整えるポイント

朝の光と朝食で時差ボケをリセット

体内時計のずれは脳は日光、内臓は朝食がリセットのカギ。日光で頭が目覚めても、朝食を食べないと体が目覚めません。セットで考えるようにしましょう。

食事は寝る2時間前までに

寝る直前に食べたり夕食の量が多いと、寝てる間も消化を続け、脂肪がつきやすくなるだけでなく、睡眠の質も低下します。さらに、翌日食欲がなくて朝食が食べられなくなる恐れもあります。

夕方の運動や就寝前の入浴で体温上昇

通常、人の体温は夕方最も高くなり、入眠するときに下降します。夕方適度に運動したり就寝2～3時間前にお風呂に入って体温を上げておくと、温度差が大きくなり眠りにつきやすくなります。



※睡眠障害は、生活習慣以外にも寝具が合っていない、カフェインやアルコールの影響、薬の副作用といった外的要因の場合もあります。

コロナ禍での「新・健康生活」6つのすすめ



運動

外出機会が減っても、30分に3分、1時間に5分程度は体を動かしましょう。



食事

おうちでの食事が増えたことをきっかけに食生活の見直しを。お弁当などでは主食・主菜・副菜を意識して。



喫煙

喫煙は新型コロナ重症化リスクの一つ。これを機に禁煙にチャレンジしませんか。



飲酒

おうちでの食事が増えたことで、お酒の飲み方も変化しています。休肝日を設けたり、体に負担をかけない飲み方を。



睡眠

おうち時間が増えると、生活リズムが乱れがち。十分な睡眠時間を確保しましょう。



早期発見

コロナ禍で健診の受診を控える人が増えています。早期発見のためにも定期的な受診を。

日産健保の

65歳以上の疾病について調査しました

日産健保からのお知らせ

日産健保の65歳以上の疾病別受療率を調査し、抜粋してお伝えします。糖尿病などの内分泌・代謝系、高血圧などの循環器系はいずれも50%を超え、高い水準となっています。

■2020年度 日産健保の65歳以上の疾病別受療率

