

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「社会的時差ボケ」

土曜日や日曜日、連休にゆつくり休んだはずなのに勤務日に体や心がだるいと感じていませんか？それは「社会的時差ボケ」のせいかもしれません。

休日と平日の睡眠時間の差が大きかったり、食事のタイミングが「夜型」になっていたり、一日周期の睡眠と覚醒のリズムが狂いやすく、肥満やメタボにもつながりやすいことが分かっています。

今月は、「社会的時差ボケ」の抱えるリスクや、生活を「昼型」に調整するメリットを紹介します。



体内時計が乱れると？

勤務日に定刻に起床していても、休日は遅くまで寝ている習慣のある人は、疲れが思うようにとれなくなる恐れがあります。それどころか、睡眠習慣の乱れによって体内時計が狂い、肥満やメタボ、糖尿病、心臓病などのリスクが高まる可能性もあります。

睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの基本的な機能は約24時間のリズムを示します。この一日周期の睡眠と覚醒のリズムは「概日リズム」と呼ばれ、これによって調整される「体内時計」は生活スタイルから大きな影響を受けます。休日に不規則な生活をするのが原因で体内時計と生活時間にズレが生じることが「社会的時差ボケ」です。



社会的時差ボケとは

社会的時差ボケは、十分な睡眠をとれていなかったり、夜遅くに間食を摂り高カロリーの食品を食べたり、仕事のスケジュールが不規則であると起こりやすくなると考えられています。また、週末に夜更かしや朝寝坊をして就寝時刻や起床時刻がずれると、それをきっかけに体内時計が乱れ、時差ボケのような症状を招くのです。

アメリカの詳しい調査では休日の睡眠パターンに2時間のズレがあるだけで、睡眠が高くなる傾向にあることが分かりました。社会的時差ボケや体内時計の乱れを予防するためには、生活スタイルを工夫することが必要不可欠なのです。



リスクと対策法

睡眠を改善し、質を高めることで、日中の活動に好ましい影響があらわれ仕事の成果も上がりやすくなる可能性がありますが、ワシントン州大学の研究で明らかになっています。夜間にぐっすり眠れている人は、昼間に気分が高揚しやすく、反対に十分な睡眠をとれていない人は前向きな気分が低下して目標にチャレンジする意欲も減少する傾向がみられました。

では、体内時計の働きを健康にするにはどうしたら良いのでしょうか。特に重要なのは食事のタイミングです。夜遅くに食べ過ぎると生活リズムが「夜型」にずれて体内時計が乱れるので、規則的に昼間に食事をとることがポイントです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

年末年始の長い休み明けのあの仕事始めの中で、なんとなく調子が上がらないという方も多いかと思えます。また、在宅勤務がニューノーマルとなっている現在、オンラインのメリハリをつけるというリモートワークによって睡眠不足になったり、睡眠リズムを崩している方も多くみられます。

実は、こうした睡眠の乱れは免疫機能を低下させます。長期休み後や土・日曜日の休み明けに、なぜか心身に不調があるというのは体内時計と生活時間のズレによる「社会的時差ボケ」という現象です。「睡眠リズム」と「睡眠の質」に基づいて、社会的時差ボケを防ぐ重要なポイントをお話しします。

社会的時差ボケを防ぐ！ 基本の五か条



社会的時差ボケを予防するためには、「休日の寝だめを抑える」ことが体内時計を調整していくことが重要なポイントです。

1. 快眠はまずは規則正しい生活から

人は「寝だめができない」ことが証明されています。規則正しい生活によって、体内時計がホルモン分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えてくれます。

2. 夜遅い時間に食事しない！

体内時計を整えるためには規則正しい食事が望ましいです。食べ物が消化・吸収されるまでに2～3時間かかります。夜遅い時間に夕食をとると、胃の消化活動が活発になり、脳や肝臓の働きが活性化し、睡眠が妨げられてしまいます。

3. 光で体内時計を整える

朝に日光を浴びると体内時計が整えられます。起床したら、まずはカーテンを開けて日光を部屋に取り込むと効果的です。反対に夕方以降に強い光を浴びると睡眠が妨げられます。夜の光には体内時計を遅らせ夜型に近づける作用があり、時刻が遅くなるほどにその力は強まります。また、スマートフォンやテレビに含まれるブルーライトは体内時計に影響を与えやすいと言われています。少なくとも就寝30分前はブルーライトを避けるようにしましょう。

4. 適度な運動が良い睡眠をもたらす

日中にアクティブに活動している人は、良質な睡眠を得られるという調査結果があります。運動の習慣は睡眠の質を高めるだけでなく、生活習慣病や肥満の予防にもつながります。

5. 入浴して深部体温を上げる

睡眠は体の深部体温（脳や臓器の温度）の変化と深く関係しており、高くなった深部体温が下がるときに、人は眠気を感じます。就寝1～2時間前に入浴すると深部体温が上がり、その後睡眠に入りやすくなります。

以上の基本五か条を、ぜひ本日から試してみてくださいいかがでしょうか？



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274