

# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座

## 睡眠 ちよとためになるこぼなし

普段は睡眠不足で休日はずっと寝るという人はかなり多いのでは？今回は規則正しい生活と睡眠について加藤文陽先生と話をしました。

### 健康の要 睡眠不足の解消に向けて

**マイタウン**…明日は日曜日！昼まで寝られる！  
**加藤**…おっと、それはよくありません。  
**マイタウン**…どうしてですか？  
**加藤**…それは、「体内時計」を乱すことになってしまっているからで

### 夜更かしは厳禁。規則正しい生活を心がける。

「体内時計」は体の細胞に存在する「時計」と、脳で「時計」を統率している「親時計」があります。  
**マイタウン**…1個1個の細胞に時計が？  
**加藤**…その通りです。体の時計、すなわち「体内時計」を大切に



加藤 文陽 先生  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本老年医学会老年病専門医


元気になるんです。  
**マイタウン**…すごいことなんでしょうか？  
**加藤**…その通りです。全身の子時計に時刻が伝わり、子時計もリセットされる仕組みです。  
**マイタウン**…太陽ってこんなところで役に立っているんですね。  
**加藤**…明るいし、いくら使っても無料だし、大助かりです。これによって睡眠、覚醒、血圧、体温を含む全身

の時計のスイッチが入り、ホメオスタシスが整うこととなります。  
**マイタウン**…ホメオスタシス？以前聞いたような？  
**加藤**…2019年12月号「ストレスの正体」とはホメオスタシスを障害するような刺激を受けた場合にあらわれる反応」と説明したところから出てきました。ホメオスタシスとは体のリズムを常に一定に保つため人体に備わっているシステムのことです。  
**マイタウン**…そうだった、そうだった思い出した。ということは体内時計の乱れはホメオスタシスを邪魔するのでは？  
**加藤**…その通りです。休日や夜更かしをして起床が遅くなる生活パターンは「体内時計」を無視してしまっているのです。伝子レベルで設定されているので、これに逆らった生活は不眠や高血圧、心不全だけでなくガン、感染症、糖尿病や高脂血症、うつなどあらゆる病気の引き金になります。  
**マイタウン**…規則正しい生活ってこんなに体に良かったんですね。

光です。  
**マイタウン**…どうして太陽の光なんです？  
**加藤**…朝の太陽の光は大変強いので親時計をリセットできるんです。親時計がリセットされると、親時計から自律神経を介して全身の子時計に時刻が伝わり、子時計もリセットされる仕組みです。  
**マイタウン**…太陽ってこんなところで役に立っているんですね。  
**加藤**…明るいし、いくら使っても無料だし、大助かりです。これによって睡眠、覚醒、血圧、体温を含む全身

**ポイント**

- ①体内時計を大切に、規則正しい生活を心がける
- ②体内時計は周期が25時間なので太陽の光でリセットしましょう
- ③体内時計を無視するとあらゆる病気の引き金になる



加藤家の猫子ロレちゃん  
1日18時間寝ます

仕組みだ！でも太陽の光じゃないとダメなのでは？  
**加藤**…2500ルクス以上の明るい光を浴びると、体が朝だと感知し、体内時計をリセットする効果があります。室内では明るい窓際でもせいぜい、1

の朝は7時に起きる場合、寝だめをしようとして寝床に入り、目が覚めた時に、午前9時を回つていけば慢性的な睡眠不足で「体内時計」がかなりずれていて身体に負担がかかっていることになり、昼まで寝られる」と言っています。  
**マイタウン**…  
**加藤**…慢性的な睡眠不足がありそうですね。普段の就寝時間を1時間ほど早くすると同時に休日の前でも夜更かしをしないようにしましょう。

加藤…ちなみに「体内時計」が2時間以上ずれていると心身に影響が出やすくなります。例えば、平日の朝は7時に起きる場合、寝だめをしようとして寝床に入り、目が覚めた時に、午前9時を回つていけば慢性的な睡眠不足で「体内時計」がかなりずれていて身体に負担がかかっていることになり、昼まで寝られる」と言っています。  
**マイタウン**…  
**加藤**…慢性的な睡眠不足がありそうですね。普段の就寝時間を1時間ほど早くすると同時に休日の前でも夜更かしをしないようにしましょう。

次回予告  
次回、今治市民の皆様のために健康講座は「不眠は朝起きた時にすでに決まっています？メラトニンの話」です。  
お問い合わせは  
かとう内科  
(0898) 2310

睡眠時無呼吸症候群の参考ウェブサイトです。ぜひご覧ください。  
睡眠時無呼吸  
なそう.com  
https://659nao.so.com/?qr=leaflet\_20200220

パーキンソン病患者様のためのリハビリ  
パーキンソン病  
カフェ＆リハビリ  
今月、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。

**4月の買取強化品目!!** ※年式や状態によりご希望に添えない場合がございます。  
小型家電 レンジ・炊飯器・ガスコンロ・扇風機  
テレビ・ブルーレイなど  
リサイクル&ディスカウント おもしろSHOP  
営/10:00~19:00 今治店  
0120-3196-39 今治市北鳥生町1-3-40

こだわりの家できました。  
中古 リフォーム 完成見学会  
4/18(土)・19(日)  
10:00▶16:00  
※日時の都合が合わない場合はご連絡ください  
価格 1,280万円  
土地/57.49坪 建物/37.80坪 築年月/H6.3月  
仲介手数料 0円  
4LDK・駐車場4台可能  
亀岡バス停徒歩5分  
JR伊予亀岡徒歩6分  
住/菊間町佐方836-4  
TEL 089-913-1150 最高不動産 株式会社 最高不動産

ご自宅を購入して20年以内の方に朗報です!!  
リフォーム工事0円術  
0 リフォーム負担大 円の可能性大  
自己負担金0円で 外壁塗装! その秘密をお伝えします!  
リフォームも住宅ローン減税対象です!  
お申込み・お問い合わせ 今治市片山1-2-14  
ライフ今治 0120-23-5877 TEL.0898-23-5877  
営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜日、第1・3・5火曜日 土・日も営業  
https://lifa-imabari.com/ ライファ今治 検索

プレイグループ今治校  
見学・無料体験実施中!  
英語で遊ぼう! 親子いっしょに  
曜日:水曜日・金曜日 対象:9ヶ月~3才  
時間:11:00~11:30 定員:5組  
月謝:3,000円  
外国人の先生といっしょに英語で楽しく遊びましょう!  
★スプリングキャンペーン開催中★  
5月末までに入会されると入会金 11,000円▶0円  
プレイグループ今治校  
TEL. (0898) 34-1233  
今治市中日吉町 1-5-43 1F  
Facebookも見てね!

4周年誕生祭  
商品をいつもの1.5倍展示します!  
期間:4/24~26  
特別ご提供品  
55,000円~230,000円の品が  
限定10台 30,000円~100,000円  
女性インストラクター来店 4月26日(日)  
Rene of Paris ルネオパリス byフォンテーヌ  
今治市にぎわい広場1-1  
イオンモール今治新都市2F  
TEL0898-22-9722 (直通)