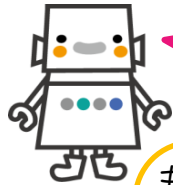




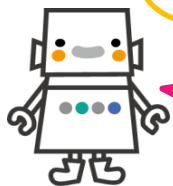
# Vol.47 時間医学のすすめ

文責：医師 進藤仁



## 「時間医学」って何ですか？

もともと私たちの体に備わっている生体リズム。その乱れがさまざまな不調や生活習慣病などの要因になることが、多くの研究で明らかにされています。加齢によって生体リズムが変化するとともに、生体リズムの変化がさらに加齢を加速する要因にもなります。体の不調を感じたら、生体リズムを整える生活を意識してみましょう。



## 生体リズムを整える生活のポイントは？

朝

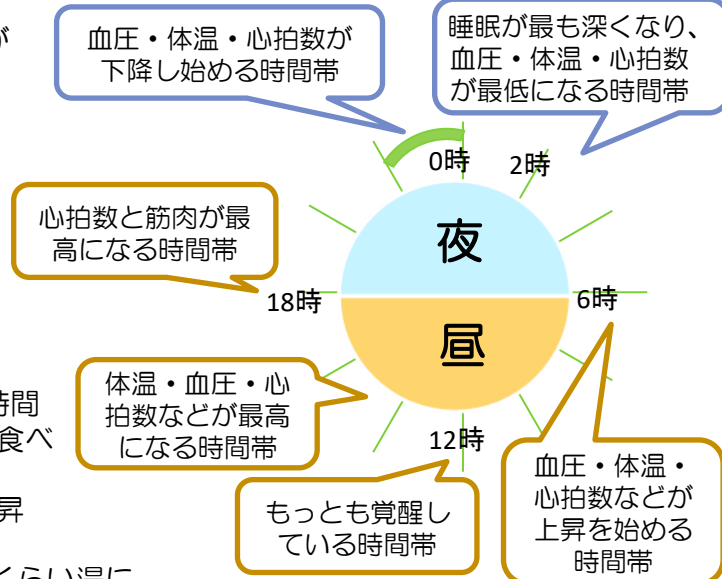
6時 起床。休日でも同じ時刻に起きる。すぐにカーテンを開け日差しを部屋に取り入れる。  
7時 起きて1時間は血圧が急上昇する。激しい運動は午前中には不可。  
10～12時 企画を立てたり、アイデアを練ったりするのに向く時間。

昼

13～15時 体力最大。血圧・心拍数・体温が高く、呼吸数も多い。  
14時 12時間の体内時計の働きで軽い眠気が起きる。  
15～19時 20分くらいの昼寝により軽快。肺と心臓の働きが最高になる。外回りやほとんどのスポーツの練習に適している。  
17時 精神活動のレベルが下がる。

夕  
夜

17～21時 運動のトレーニングにベストの時間  
18時半 19時前には夕食を。夜たくさん食べると太りやすくなる。  
20時 20時以降の食事は血糖値を急上昇させる。  
21時 入浴は41℃前後で連続5分以内くらい湯につかる。  
23時 睡眠に重要なメラトニンというホルモンの分泌が始まる頃なので、なるべく精神活動を控え、テレビ、PC、スマホ等を見ないこと就寝  
23時 23～6時 パフォーマンスを上げるのに最も重要な眠りの時間帯



規則正しい生活は健康の維持に重要です。一つでも実行できそうなことから始めてみましょう！



引用文献：  
最高のパフォーマンスを引き出す習慣術 大塚邦明（フォレスト出版）  
体内時計健康法 田原優 柴田重信（杏林書院）  
人が病気になっていく魔の時刻の不思議 田村康二（河出書房新社）

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。