




快眠倶楽部通信 2017年 春号

体内時計の乱れが老化を早め、生活習慣病に・・・貴方は大丈夫？

私たちは朝になると目覚め、夜になると眠る、時間がくるとお腹が空き食事をします。こうした人間本来の生活リズムをコントロールしているのが体内時計です。夜眠くなるのは、ただ単に昼間の活動に疲れたから眠くなるのではなく体内時計の働きによるものです。私たちの体内時計の中心(標準時)を刻んでいるところは脳の中の視床下部にあり、そこで外界の明るさや暗さを感じ取って「時計の針」を微妙に調節して1日のリズムを作っています。視交差上核のある視床下部には、呼吸、血圧、体温、心拍数などの調節や食欲、性欲に関わる中枢などが集まっています。体内時計は、これらの中枢を時間的に管理調節し身体のリズムをコントロールしているのです。又、心臓や肺などほぼすべての臓器に体内時計があり、脳の体内時計からの指令でそれぞれの生体リズムを刻んでいます。この体内時計によってコントロールされる1日毎の生体リズムを「サーカディアンリズム」と呼んでいきます。ラテン語で「約一日」と云う意味で「サーカ= (おおむね) ディアン= (1日)」が語源です。

体内時計が乱れると・・・

<p>1 肥満への影響</p> <p>食欲を増進させるホルモンの分泌が高まり、反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が低下して、食欲を増加させ、肥満になりやすくなります。</p> 	<p>2 高血圧への影響</p> <p>自律神経(交感神経と副交感神経)の切替がうまくいかず、血圧の調節ができなくなり、高血圧になりやすくなり、また高血圧を悪化させます。</p> 	<p>3 糖尿病への影響</p> <p>血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されても反応しにくくなり、血糖値が上がりがやすくなります。そのため、糖尿病になりやすくなり、また糖尿病を悪化させます。</p> 
--	---	---



大阪暁明館病院
 呼吸療法科長
 根本 保

目次：

体内時計の乱れが老化を早め生活習慣病に・・・貴方は大丈夫？

よりよい睡眠のための運動習慣

なぜ、おおむねなのでしょう？そもそも体内時計は、地上に暮らすほとんどの生物に存在していて、それは地球の自転に連動し備わったもので、地球の自転周期24時間に対し体内時計周期は25時間と1時間のズレがあることが解っています。おそらく季節による昼夜の長さ変化などに適応するために1時間のズレ、言い換えるならば「余裕、おおむねの時間」を持たせているのです。このズレを多くの生物は日の出、日の入りの光の明暗の影響を受けて修復しますが、社会生活を営む人間には、体内時計のズレを光の強弱(明暗)だけでなく、一定時間に仕事、学習をしたり、食事や運動などの生活活動をするによっても修正することができるようになっていきます。しかし多種多様な生活形態を営む私たち現代人には、この修正機能が働きにくくなっていくばかりでなく、生体リズムの乱れが増幅しています。それだけでなく日常生活に降りかかる様々な環境、社会ストレスが増大しているなかで生体は毎日強いダメージを受けて生活をしています。私たちの生体リズム全体を管理する「サーカディアンリズム」が崩れてくると体中の生体リズムに乱れが生じ、生命活動により発生した生体の疲労、損傷を回復、修復できず様々な生活習慣病を誘因し、老化を促進させる原因ともなるのです。



大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転し新病院をオープンしました。JR大阪環状線、ゆめさき線 阪神西大阪線 西九条駅から徒歩3分の好立地です。



睡眠呼吸療法センターは病院3Fにございます。

体内時計を整える12カ条

<p>起床</p> <p>体内時計をリセット!</p>	<p>第1条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。</p> <p>第2条 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう。</p> <p>第3条 1日の活動は朝食から始めましょう。</p>
<p>日中</p> <p>しっかり活動!</p>	<p>第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内に行いましょう。</p> <p>第5条 軽い運動習慣を身につけましょう。</p> <p>第6条 お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう。</p> <p>第7条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。</p>
<p>夜</p> <p>メリハリが大切!</p> <p>脳とカラダの興奮をさげる!</p> <p>就寝</p>	<p>第8条 タバコは就寝1時間前にはやめましょう。 ※もちろん、健康のためには禁煙が原則ですよ!</p> <p>第9条 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。</p> <p>第10条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。</p> <p>第11条 寝酒はやめましょう。</p> <p>第12条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう。</p>

私たちの体は朝、光を浴びると、脳にある体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。又、体内時計からの信号で、メラトニンの分泌が止まります。メラトニンは目覚めてから14～16時間経過すると体内時計からの指令で再び分泌されその作用で深部体温が低下して、休息に適した状態になり睡眠に導かれます。このメラトニンは眠りに導くとともに、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促進し、細胞、組織のダメージを回復、修復して病気の予防や老化防止など様々な効果を与えてくれます。

体内時計を整えて快適な眠りと健康生活を取り戻しましょう。

よりよい睡眠のための運動習慣

皆さんは普段から運動する習慣はありますか？
毎日意識的に運動をする方も、そうでない方も、いつもより運動して疲れた日にぐっすり眠れた、などの経験がある方もいるかと思います。このように運動と睡眠には深い関係があります。運動量、運動をする時間帯などによっても睡眠への影響の仕方は変わってきます。

もちろん個人差はありますが、これまでの研究から、運動習慣のある人の方が、ない人よりも睡眠の質が良いということが知られています。いくつかの理由が言われていますが、その一つが運動による体温上昇です。日中に体温が上昇するような運動を行うと、睡眠時体温が低下した際との体温差が大きくなります。人は深部体温の下がりによって入眠しやすくなりますので、この差が質の良い眠りを推進します。

逆に、寝る直前まで体温が上昇するような激しい運動を行うと、体温上昇と交感神経の活性が相まって、入眠までに時間がかかってしまいます。

また、運動による疲労も眠気を誘発するものの一つです。人間は体内の状態を一定に保つため、脳や身体に疲労が蓄積すると、眠気を発生させる物質が体内に放出するため、スムーズに入眠できるようになります。

心地よいと感じられる程度の運動を心掛け、よりよい睡眠を目指しましょう。



運動と睡眠時無呼吸症候群の関係



睡眠時無呼吸症候群の原因の一つに肥満があります。

ですので、体重が減少すると睡眠時無呼吸症候群が改善される、というのは何となく想像がつくかと思います。しかし、体重の減少を伴わない場合でも、運動をすることそのものが、睡眠時無呼吸症候群を改善させるという研究結果があります。

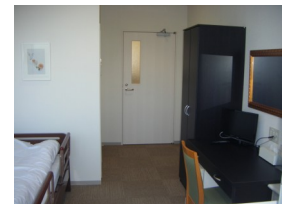
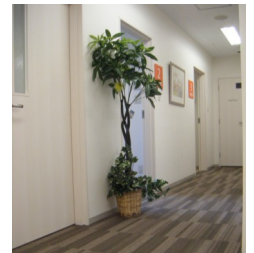
2011年にアメリカのピッツバーグ大学で行われた研究で、患者を運動群と非運動群に分類し、運動群には3ヶ月の間、週4回の有酸素運動と週2日の筋力トレーニングを行ってもらいました。すると、体重の変化に関わらず、運動群では無呼吸低呼吸指数が平均7.6減少(32.2→24.6)していたのに対し、非運動群では指数が減少せず、むしろ増加していました。さらに、睡眠の深さも運動群でのみ深くなっていました。

この理由としては、運動をすることにより就寝前の体内水分量が減少し、むくみが減ることによって睡眠中の気道面積が狭くなるのが防がれたのではないかと考えられています。

何より運動は、急にたくさん行う事よりも、習慣化することが大切です。そのためには、通勤・通学の利用や、家の中でできる運動(テレビを見ながらの踏み台昇降、エアロバイク)、あるいはストレッチを行うなど、時間的に無理の無い範囲で工夫して行うことが大切です。

何か睡眠に関してお困りのことがあれば、専門医へご相談ください。

睡眠ポリソムノグラフィー検査のご案内



睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



睡眠ポリソムノグラフィー検査は、痛みもなく安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

季節の変わり目は気温や天候の変化が大きくなり、体調を崩す方も多くなります。また仕事や学校などの生活環境が変わる方も多く、精神的にもバランスが崩れやすくなります。

よりよい睡眠は、ホルモンバランスや自律神経の調整に非常に重要です。寝室の環境を整え、一定の気温や湿度で睡眠がとれるようにするのが理想ですが、アロマや音楽などそれぞれリラックスできるものを探すのもよいですね。



検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
那須 由果莉