

# Healthy Guidance

## 早おき早ね朝ごはん考

vol. 11

朝の光は活動のスイッチ！  
昼の活動は潤滑油、夜の光はとんでもない！

お昼前になると「ごはんの時間だよ」と鳴いて知らせる腹時計。実は私たちの身体の中には生体時計があり、一日二四・五時間で動いていて、「朝の太陽の光を感じることで、腹時計ではなく、脳内のめざまし時計が動いて、この〇・五時間のズレをリセットしています。睡眠時間も冬に長く、夏は短く、太陽の光と関係しています。どおりで冬は朝寝坊になるわけです。このように、朝の光は一日の活動をスムーズにするためにも大切ですが、夜の光は、逆に生体時計の周期を延長してしまいます。

ヒトは、脳から「セロトニン（こころを安定させるホルモン）」や「メラトニン（睡

眠を促す作用のあるホルモン」が分泌されて、私たちの生体時計を調子よく動かしています。

セロトニンは、朝の光でスイッチが入り、目が覚めているときに働きが高まります。一日の活動は、起床し、朝食をとり、排便をして始まりますね。脳がよく働くには起床から約二時間が必要と言われ、昼間の食べる・出す・動く・考える等の活動は、生体時計の潤滑油になります。又、午前中の脳は、午後よりもよく働くので、遅起きをすると生体時計のリズムが周囲の人よりも後ろにズレてしまい、学業や仕事効率率が下がります。

睡眠を促すメラトニンは、夜暗くなると分泌され、明るいと分泌が抑えられるので、寝室は暗くして寝る方がいいと言われています。眠っている間に成長ホルモンが分泌されて、身体の成長を促すので、成長期のお子さんの場合、特に早寝や睡眠時間の確保は大切です。しかしながら、午後九時以降、コンビニや居酒屋に幼児の姿を見かけることが珍しくなくなり、小さなお子さんまで夜型社会の影響を受けていることを感じます。

ヒトは、寝て食べて出して活動すると初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物です（注1）。生活パターンは、家庭によって違いますので、基礎的な知識を得た上で工夫できる点を考えて頂きたいと思います。

### 眠りの環境を整える



○朝の光を感じて起床し、日中はよく活動し、夜は部屋を暗くして寝る。

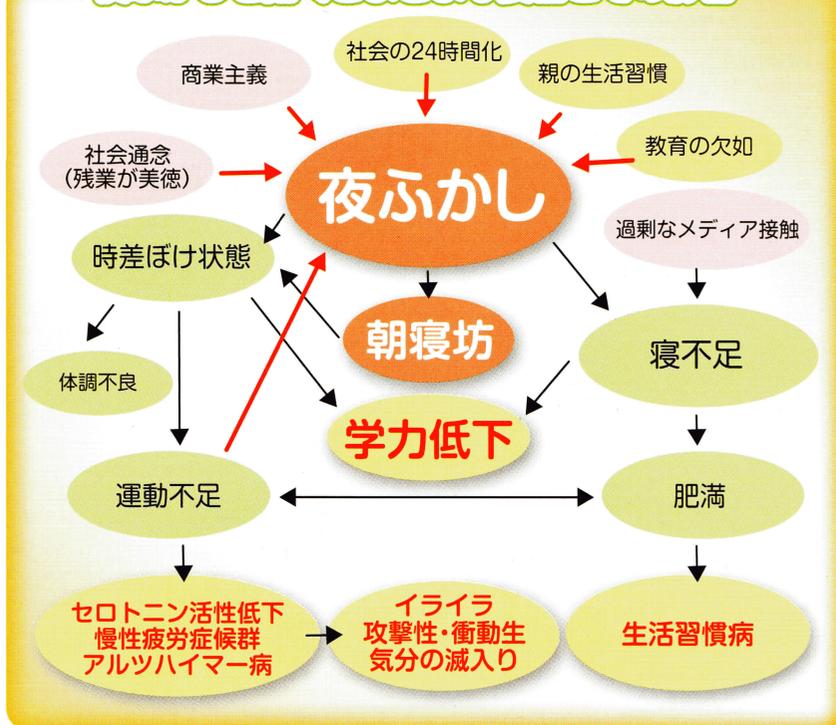
○入眠儀式(眠るまでの段取り。例えば、明日の準備や寝る前のハブラシなど)を習慣化する。



○食事はしっかり毎朝排便。



### 夜ふかしを招くさまざまな要因とその影響



神山潤(こうやまじゅん)著 「夜ふかし」の脳科学より

(注1): 神山潤オフィシャルウェブサイト  
<http://www.j-kohyama.jp>