

秋学期が始まりました。皆さんは充実した夏休みを過ごせましたか？生活リズムが崩れたまま夏休みが明けてしまい「なんとなくだるい」「やる気が出ない」という人もいるのではないのでしょうか。

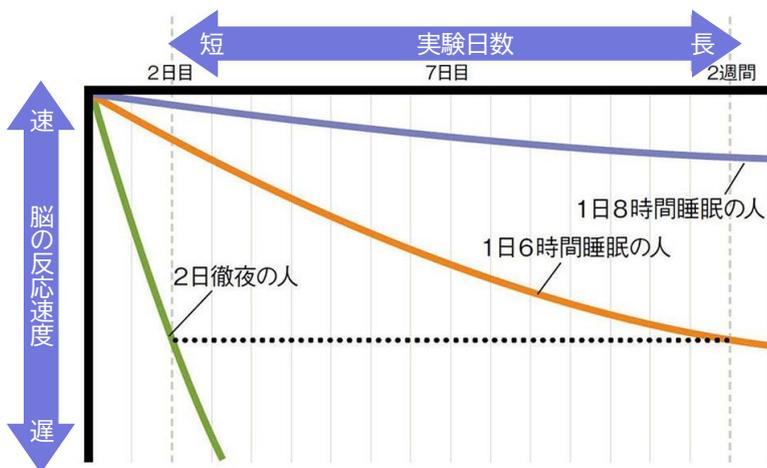
勉強やアルバイトに力を注ぐのも、遊びや趣味を楽しむのも、まずは健康であることが大切です。

いま一度生活リズムを整えて、自分なりのベストコンディションを目指しましょう！

ためていませんか？「睡眠負債」



睡眠負債とは「意識しない程度に毎日少しずつ積み重なる睡眠不足」のこと。まさに、「睡眠の借金」です。適切な睡眠時間は個人差がありますが、成人であれば6時間半～7時間半ほどの睡眠が必要だといわれています。



出典：Van Dongen HP et al. Sleep. 2003;26(2):117-126より改変
<https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/1686/>

睡眠負債は、免疫力の低下や倦怠感、肥満リスクの増大、認知力や判断力の低下、抑うつ状態など様々な心身の不調を引き起こします。

ある実験では、1日6時間睡眠が2週間続くと2日徹夜した後と同程度に脳のパフォーマンスが落ちるという結果も。

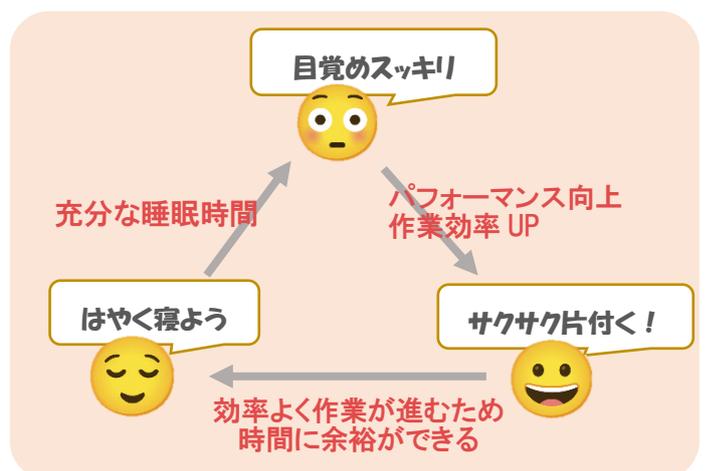
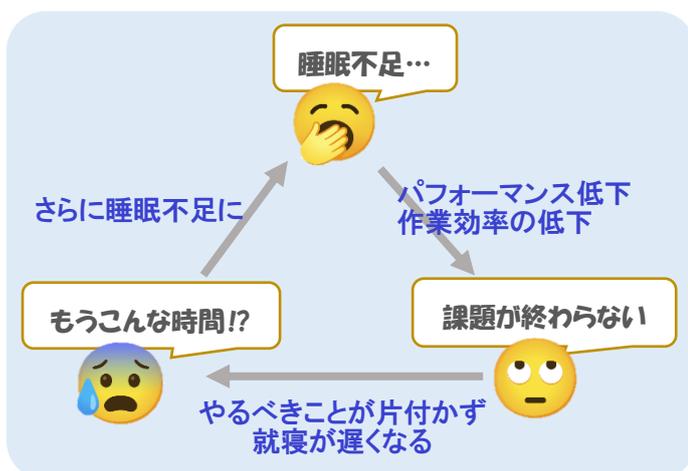
「6時間“も”寝ているのに…？」と思ったそのアナタ、もしかすると無自覚に睡眠負債をため込み、本来の力を発揮しきれないかもしれません。

睡眠負債は「**ためずに即返済（寝ること）**」が基本。日々の睡眠時間を**30分～1時間多く**確保してみましょう。忙しい人には**15分程度のプチ昼寝**もおすすめです。

「休日にまとめて返済（寝だめ）」は、**2～3時間が限度**で、それ以上寝だめすると、生活リズムを壊し、かえって健康を損ねてしまう可能性もあるので要注意。お金のように一括返済はできないのです。

「寝る前1時間はスマホを見ない」「毎日決まった時間に起きる」「朝ごはんを食べる」など、**睡眠の質を高めるための習慣**を身につけることも効果的です。

睡眠負債を返済して、**睡眠不足の悪循環**を断ち切りましょう！



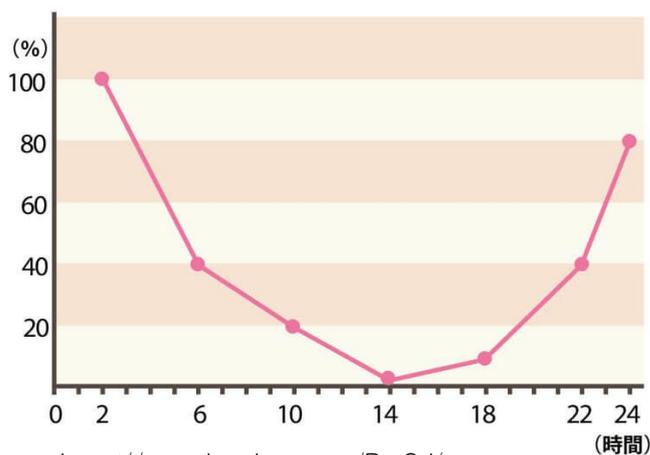


時間栄養学を知っていますか？



時間栄養学とは「いつ食べるか」に注目した考え方です。その一つに脂肪の合成に関わるたんぱく質「BMAL1（ビーマルワン）」に注目したものがあります。BMAL1が増えている時間に食べると脂肪になりやすく、減っている時間に食べると脂肪になりにくいと言われています。つまり、BMAL1の減っている時間は太りにくいのです！

脂肪代謝の時間推移（BMAL1の日周変化）



<https://www.karakoto.com/PeyOcl/>

BMAL1が増える時間帯 **22時～2時**

➡ 太りやすい時間

BMAL1が少ない時間帯 **14時～15時**

➡ 太りにくい時間

健康的な食生活を送るためのポイント

- 1 BMAL1は太陽の光を浴びることで減少していくため朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びよう！曇りや雨の日、蛍光灯の明るさでも効果あり！！
- 2 朝食を摂取することで体内時計をリセットする働きがあります。朝食をとりましょう。時間がなければ、飲み物やヨーグルトなどでも大丈夫！
- 3 食後食べ物が消化するのに2～3時間かかります。夕食は就寝時間前2～3時間前にはとるようにしましょう！（できれば21時まで）
- 4 おやつはBMAL1の少ない14～15時に食べるのがオススメです！夕飯が遅くなる人は“プレ”夕食がオススメ！起床後12～14時間以内におにぎりなどの主食を食べておきましょう！“プレ”夕食の後は野菜中心の軽めのものだけにしましょう。
- 5 空腹を感じないうちに食べるのはNG！食事の間は3時間くらい空けて血糖値が下がったタイミングで空腹を感じてから食べましょう。お腹が空いていないのになんとなくの食事は余分なエネルギーが脂肪に変わってしまうので注意！！



「何を食べる」だけでなく「いつ食べる」も意識しながら生活してみましょう！

参考・引用文献：朝日新聞デジタル、からだにいいこと Web、社会医療法人明陽会健康管理センターHP

全国健康保険協会「漫画でわかる!お役立ち健康情報」、医療法人澄心会豊橋ハートセンターHP、ソニー生命「お役立ちコンテンツ」