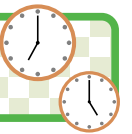




連休明けと体内時計



「連休で休養もたっぷり取った！よし、仕事に勉強に頑張るぞ！」

でも… **「ゴールデンウィークが
終わってから
何だか体がだるい…」**

という方はいらっしゃいませんか？

休養は充分取ったはずなのに「だるい」「肩こり」「眠気」なぜそうなるのでしょうか？
実は「**連休明けの体調の変化**」には、しっかりとした原因があったのです。



体のリズムを壊してしまう「休み方」をしていませんか？

「連休明けなのに体調がすぐれない…」という人は、休みの間、規則正しい生活をしていただけでしょうか？
「明日も休みだから夜更かし…」こんな生活を送っていなかったでしょうか？
もし思い当たるようなら、それは『**睡眠時間**』と『**睡眠リズムの変化**』、『**睡眠の深さの違い**』この3つの要因で体調を崩してしまったことも考えられます。
これは、不規則な生活をしたため、人間が生来持っている『**体内時計**』を狂わせてしまったことが原因による体調不良なのかもしれません。



昼食前や夕方になると空腹を感じるというのが「体内時計」です。夜になると眠くなり、朝になると目覚めるというのも「体内時計」。たとえば暗闇の中で生活したとしても、「体内時計」のおかげで人間はおおよその時間を感じられるそうです。

「連休明けは体調がすぐれない…」

という人は、以下の方法で**体内時計を修復**させましょう！

睡眠

で

修復



連休中不規則な生活を送ってしまった人は、休み明けは体内時計の働きがしっかり行なわれないため体調不良が起きてしまいます。これを修復させるには十分な「睡眠」を取るのが良いでしょう。

睡眠不足による「体内時計」の誤差は眠ることで解消されますので、連休明けは早めに就寝するようにしましょう。

太陽の光

を浴びて

修復



日々ちょっとしたズレが生じてきている「体内時計」は、太陽の光を浴びることでリセットされます。

眠気を促すホルモン（メラトニン）は、太陽の光を浴びてから約14～15時間後に分泌が始まります。つまり、朝7時に起床して太陽の光を浴びると、その14～15時間後の「夜9時～10時頃」にはメラトニンの分

泌が活発になり眠気が強くなってきます。

朝、規則正しく起きて太陽の光を浴びることも「体内時計」にとってはとても大切なポイントです。

体内時計を修復するのに必要な照度は「2500ルクス以上」と言われています。例えば、コンビニのような明るい店内は1200～1300ルクス程度、一般家庭の室内では1000ルクス以下なのにに対し、晴れた日の屋外の照度は100000ルクス、曇りの日でも10000ルクスはあります。なので、太陽の光はどんなに文明が発達しても人間の生命維持には欠かせないものなのです。

朝ごはん

で

修復



人間の体温は午前5時頃が一番低く、そこから徐々に体温が上がって目覚めます。そして、朝ごはんを食べることで、活動する状態に移りやすくなっていき「体内時計」の修復もスムーズに行なわれるようになります。

ちなみに、朝食で「肉」や「魚」などの「タンパク質」を摂った方が「体内時計」のリセットには効果的のようです。

連休明けの疲れを治すには、「睡眠」「太陽の光」「食事」です！

今回のこのお話を連休明けの体調不良の解消と予防にぜひお役立てください！