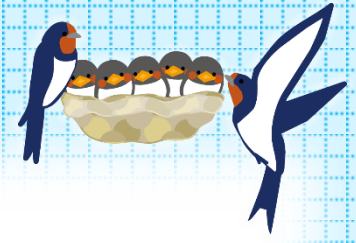


薬科大健康だより 5月号



テーマ：コロナ太り ～生活習慣の乱れにご注意～

SNS やネット上に「コロナストレス」「コロナうつ」「コロナ太り」などの言葉が出てくるようになりました。

休校や外出自粛によって、生活習慣(生活リズム)の乱れが原因のようです。

みなさんの生活習慣は大丈夫ですか？

ホルモンと肥満の関係

生活習慣が乱れ、特に「睡眠」は食欲や代謝に関わるホルモンの分泌バランスに大きく影響します。

また、生活の変化でストレスを感じている場合、ストレスも食欲を増進する要因になり得ます。

メラトニン

メラトニンはインスリンの分泌と関連しており、エネルギーバランスの制御を行っています。

夜間、睡眠中の空腹時にはメラトニンの分泌が増加し、インスリン分泌は低下します。

すると膵臓からグルカゴンが分泌され、空腹時の血糖が維持されます。

また、肝臓ではグリコーゲンが分泌、糖新生が発生しており、白色脂肪組織は分解されます。

そのため、夜間は摂食しなくても空腹を感じないのです。

しかし夜中に夜更かしをしたり、パソコンやスマートフォンでブルーライトを目に入れ過ぎると

メラトニンの分泌低下を招き、肥満のリスクが高まります。

グレリン・レプチン

睡眠時間が短いと、食欲を刺激する「グレリン」というホルモンの分泌量が増え、

逆に食欲を抑制するホルモンの「レプチン」の分泌量が減り、食べ過ぎになる傾向があります。

成長ホルモン

寝ている間にこの成長ホルモンが分泌され、脂肪分解作用が促進されます。

特に深夜 22～2 時頃(ゴールデンタイム)に分泌が多くなるとされているため、

夜更かしは成長ホルモンの分泌を低下させます。

コルチゾール

ストレスを感じると「コルチゾール」というホルモンが分泌され、脂肪を溜め込む作用があります。

生活リズムを整えるためのポイント

コロナ太り予防のためにも、生活リズム、つまりはホルモンバランスを整えておくことが非常に重要です。生活リズムを整えるカギとして、生き物には体内に朝に目覚め、日中は脳も体も活発に活動し、夜になると体が休息を求め眠りにつくというような、自然に備わっているリズムがあります。約 24 時間周期のリズムが備わっており、「体内時計」、「サーカディンリズム」や「概日リズム」と呼ばれています。その体内時計を意識して生活していくことが大切になってきます。

① 寝る時間を考慮する

成長ホルモンは 22 時ごろから分泌は始まり、分泌のピークは夜中の 2 時頃になります。成長ホルモンは入眠～3 時間ほどでの分泌量が高まるため、23～24 時には就寝をおススメします。休憩としてお昼寝をするならば、15 時までに 30 分程度にしてください。



② 朝起きたら日の光を浴びる

体内時計は皮膚、肝臓、心臓、血管などあらゆる部位にそれぞれ備わっています。その体中に備わっている体内時計に指令を出しているメインの体内時計が、視床下部の視交叉上核しこうまじょうかくという部分にあります。視交叉上核しこうまじょうかくにある体内時計は他の体内時計をコントロールする働きを持っていることからマスタークロック（主時計）と呼ばれています。朝日を浴びることで眼から入った太陽の光の情報を、網膜を通して視交叉上核が受け取ると、視交叉上核にある体内時計がリセットされ、24 時間という一定のリズムに調整されるのです。



③ 寝る前に体温が上がるようなことは控える

日中、生命活動をコントロールする自律神経のスイッチが ON になると体温が上がり、臓器の活動力も上がってくることで、日中活動できるようになります。しかし、1 日中活動を続けていると、心身に疲労やストレスが蓄積していきますから、就寝時間が近づくにつれて体温を下げ、睡眠中に全身をクールダウンする準備に入る機能が体内時計によって備わっています。睡眠に入るときは、脳を含めた内臓の「深部体温」が低下させるために皮膚の表面から熱を放出し、カラダがリラックスモードに入り、疲労回復とストレス解消が進みます。そのため、寝る直前に熱いお風呂に入ったり、激しい運動を行うと、深部体温が上がり、良質な睡眠の妨げとなります。激しい運動は夕方ぐらいまでとし、寝る直前はストレッチ程度にとどめておきましょう。



生活リズムの乱れは、免疫力の低下にも繋がります。免疫力のためにも、自宅での時間が長いからと言ってこれまでのサイクルを乱すことなく、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。

