

Keep on! Your Healthy Life

生活リズムを乱さない

長引くコロナ禍で日々の生活リズムが乱れてしまった人も多いのでは？
生活リズムの乱れは、心身に様々な不調をもたらすとともに、生活習慣病にもつながります。毎日の食事や睡眠、運動習慣を見直し、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

チェックリストで生活リズムの乱れを確認！

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝日を浴びることが少ない | ☐ 仕事はリモートワーク中心 |
| ☐ 就寝・起床時間が不規則 | ☐ 運動習慣がほとんどない |
| ☐ 眠りが浅く、夜中に何度も目が覚めてしまう | ☐ 休日は家で過ごすことが多い |
| ☐ 休日に寝だめをしてしまう | ☐ 寝る直前にお風呂に入ることが多い |
| ☐ 朝食を抜くことが多い | ☐ 気分が落ち込むことがよくある |
| ☐ 夜9時以降に夕食を食べることが多い | ☐ ストレスを感じやすい |
| ☐ 食事の時間が不規則になりがち | |
| ☐ 肉だけ、野菜だけ、炭水化物（ご飯・パン・麺類など）だけなど食事が偏りがち | |

チェックが多く付いた人は、生活リズムが崩れてしまっている可能性があります。早めに意識して生活を改善し、リズムを整えましょう。

生活リズムの乱れと健康への影響

私たちの体にはいわゆる「体内時計」が備わっています。朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるという自然なリズムは、この体内時計によるものです。

生活リズムが乱れると、体内時計のリズムにも狂いが生じます。体内時計は自律神経の働きやホルモン分泌を変化させるなど、様々な生体リズムを調節する役割も担っていますので、体内時計の乱れが長く続くと生体リズムも乱れ、肥満や高血圧、糖尿病などといった生活習慣病にもつながるとされています。

生活リズムの乱れ

食生活の乱れ
夜更かし
運動不足

体内時計の乱れ

<生体リズムの乱れ=自律神経やホルモンなどの乱れ>

食欲増加	交感神経の緊張	インスリンの働きの低下
肥満	高血圧	糖尿病

生活リズムを整えよう！

毎日の食事・睡眠・運動習慣を見直し、本来のすこやかな生活リズムを取り戻しましょう。

食事

1日3度の食事を規則正しくとることが大切です。特に朝食をとる時間は重要で、朝の光を浴びたあと、1時間以内に朝食をとることで体内時計が整い、その日1日のリズムが作りやすくなります。

ポイント

- 1日3食を規則正しくとる
- 朝食は起床1時間以内に、ごはんやパンなどの糖質とともに、魚や卵、牛乳など良質のたんぱく質をバランスよくとる



- 昼食は12時前後に、夕食はできれば18～19時、少なくとも就寝する3時間前までにとるようにする
- 間食は控える



睡眠

毎日同じ時間に就寝・起床することで、睡眠と覚醒のリズムが整います。休日も起床時間はできるだけずらさないようにしましょう。

ぐっすり眠るためのコツ

- 就寝前のスマホ、パソコン、テレビは避ける
明るい光を見ていると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が悪くなり、睡眠の妨げとなる。
- 夕方以降はコーヒーや緑茶など、カフェインを含む飲み物は避ける
- 大量の飲酒や就寝前の寝酒は避ける
お酒は眠りを浅くします。
- 毎日同じ時間に布団に入る
- 入浴は就寝2～3時間前にぬるめのお湯につかる
就寝直前の入浴は交感神経が刺激され、眠りにつきにくくなる。

- 寝室の温度は冬22～23℃、夏26～28℃、湿度は季節を問わず50～60%が理想
- 日中は積極的に体を動かす
- 朝目覚めたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びる
体内時計は、朝日を浴びてから15～16時間後に自然と眠くなるようにセットされている。



運動

習慣的な運動は、寝つきをよくして、深い睡眠を得るのに効果があるとされています。負担が少なく長続きする運動がおすすめです。

ポイント

- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣にする



- 夕方～就寝3時間前までに軽い運動で体温を上げておくと、眠りに入りやすくなる
- ハードな筋トレなどを行うときは、夕方早めの時間帯にする

