



合っていますか？ あなたの体内時計



第41号

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
2020年10月20日

体内時計と新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの流行によって、多くの人たちの日常生活や食生活に大きな変化が現れたようです。最近よく耳にする会話に「人とあまり会うことがなくなった」「外出を控えるようになった」「会話が減った」「運動する機会が減った」「生活のリズムが変わった」「体重が増えた」「体力が落ちたようだ」等々。

これまでの生活環境が変わったことで体調の変化を感じる人が多くなったようです。皆さんはいかがでしょう。

新型コロナウイルス感染症拡大防止により多くの人たちは自粛生活を強いられ約8ヶ月余りが経過しようとしています。また、ステイホームやテレワークなどの導入により外で仕事をしてきた人や学生が自宅で仕事や授業を受けるよう変化し始めました。これによりこ

「体内時計」

個体の生活のリズムが光・温度などの外的条件と生物の生理条件との総合によって決定され、一定の周期を持つということ。また、それをつかさどると考えられる、生物体内のしくみ。朝起きて夜寝るのは、その一典型。

『新明解国語辞典』第六版 山田忠雄他 編 三省堂

変調は体内時計の 狂いから

これまでの個人の生活スタイルや生活リズムが一変し、多くの人たちから体調が思わしくなくなっている声が多く聞かれるようになってきました。これは、日々の生活がコロナ禍にあつてリズムを狂わされたことにほかなりません。

では、皆さんこれまでの生活と最近の生活を振り返ってみましょう。「起床時間」「就寝時間」「外出時間」「運動時間」「会話時間」「余暇時間」「食事時間と食事バランス」等は半年前と何がどう違っているのでしょうか。しっかりと分析してみる必要があります。体調

が何か微妙におかしいと感じたらこうした変化により知らないうちに「体内時計」が狂い始めたかもしれません。

感染症予防は体調 管理から

例年これからの時期はインフルエンザが流行し多くの人たちが感染します。コロナ問題と合わせ厳しい時期がやってくるでしょう。病気や風邪、ケガなどは季節の変わり目や体調が思わしくないうちに往々にしてかかることが多いようです。

こうしたリスクから回避、予防する対策の一つに体内時計を整える方法があります。体内時計とは体内リズムと言ひ換えることができます。(「体内時計」解説参照)

昨年、ある研究者がマウスにウイルスを感染させその様子を発表しました。その結果、朝感染したマウスは、夜感染したマウスよりも症状が重く体重の減少傾向が見られました。そこには免疫力が大きく関係していると言われていいます。血液中には侵入してきたウイルスと戦う免疫細胞や物質が存在し、それらは日中から寝る前の時間帯にかけて徐々に活動的になると言われていいます。



以上のことから朝の時間帯は免疫力が万全でないということから、朝出かけるときはマスクを着用することがコロナやインフルエンザの予防に役立ちます。体内時計が適正に働かず体調が思わしくなくなり、結果として「うつ」になったり「食欲」に異常をきたすなどの症状がでることがあります。



朝起きたらカーテン を開け、外の光を浴 びましょう！

ウイルスから身を守るためにもこれまでの生活スタイルを取り戻し自身の身を守るために規則正しい生活を取り戻しましょう。しっかりと睡眠、そして朝起きたらカーテンを開け、外の光を浴びることから一日を始めましょう。また、バランスの取れた食事を摂り適度な運動をすることが体内時計をもとに戻すことになるでしょう。



健康増進モデル事業 教室スケジュール

【モデル事業教室】

浦田、黄和田畑、大岩、高坂地区 10月6・13・20日(火曜日)
上新田、宿原地区 10月7・14・21日(水曜日)
正木地区 10月8・15・22日(木曜日)

【その他】

新型コロナウイルスの影響で休講となっている教室もあります。

～新型コロナウイルスに立ち向かえ！！～

唾液の力で 免疫力を高めよう



唾液に含まれる免疫力に内時計に異常を起こしたマウスは、IgAを作りだすり知られていませんが、唾液中には外敵の侵入を防ぐ免疫物質が存在して

り、その物質は、『IgA(アイ・ジー・エー)』と呼ばれています。つまり、不規則な生活やストレスにより体内時計が狂ってしまうと、「IgAの

IgAは、侵入してきた菌や病原体にくっつき、無力化させます。このIgAの働きは、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスに感染しないよう、私たちの体を守る役割をしてくれています。

このIgAですが、体内時計と密接な関連があるとされ「時間健康学」、「時間栄養学」に詳しい早稲田大学柴田重信教授のマウスを使った唾液実験によると、体内時計を整えることには、免疫力を高め、新型コロナウイルスから身を守ることにつながります。ぜひ今日から体内時計を整え、唾液中のIgAの分泌を増やしましょう。

★唾液にまつわる豆知識★

1日あたりの分泌量は
約1L～1.5L。

三大唾液腺

じかせん がっかせん ぜっかせん
(耳下腺・顎下腺・舌下腺)

から分泌されている。



寄稿 宍河内睦美(歯科衛生士)
(公財)体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

★唾液腺マッサージ

唾液が持つ力はウイルスから身を守る免疫作用にとどまりません。ほかに、飲み込む際に食べ物をまとめる役割、むし歯予防の役割があります。また、唾液が少ないと口が乾燥し、口臭にもつながります。しかし、加齢や特定の薬の副作用で唾液が出にくくなることも。そこで、今回は唾液や口につく運動をご紹介します。どちらも食事の前の実施がおすすめです！

唾液がジワっと出る！

【耳下腺】
指を軽く耳の前にあて、後ろから前に優しく回す。



【顎下腺】

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで①②③の順番に各5回押す。



【舌下腺】

両手の親指を揃え、顎の真ん中の柔らかい部分を、下から上に押し上げる。



★食べる前の準備体操

飲み込みに使う筋力UP！
食事中の「むせ」を改善し、
誤嚥性肺炎を防ぐ！

「パ・タ・カ」を発音します。

パ・唇の運動
タ・舌の先の運動
カ・舌の後ろの運動

「パ・パ・パ、タ・タ・タ、カ・カ・カ」を繰り返して、これをできるだけたくさん繰り返しましょう！

快適な眠りは規則正しい生活から

起床後、朝日を浴びて、体内時計をリセット
バランスのよい朝食で、脳のエネルギーを補給
自然光を浴びて、ジョギングなどの運動習慣を
入浴は就寝の2～3時間前が理想的
就寝前の食事、コーヒー、寝酒、スマホ等は厳禁

○○○ **健康注意報** ○○○

規則正しい生活で
体内時計を整えよう！

- ◆朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びよう
光が新たな1日のスタートを体に知らせ体内時計をリセットしてくれます。
- ◆朝食を食べましょう
血糖値を上げることで分泌されるインスリンは、体内時計をリセットさせる効果があります！
- ◆運動習慣を身につけましょう！

鮭とキノコの粒マスタード焼き (栄養)

【材料】 2人分
鮭 2切れ しめじ 50g えのき 50g
エリンギ 40g オリーブ油 小さじ1
●白ワイン 小さじ2 ●粒マスタード 大さじ2

【作り方】
① 鮭は塩少々(分量外)を振って5分程おき、出てきた水分を拭き取り、大きめにそぎ切りする
② しめじ・えのき・エリンギは石づきをとりほぐしておく
③ フライパンにオリーブ油を入れ、①と②を入れて焼きつけるように炒める
④ 鮭に焼き色が付いてきたら、●を加え、汁気を飛ばすように炒める
⑤ 鮭に火が通れば出来上がり！

栄養価(1人分) エネルギー：203kcal、たんぱく質：25.4g、食物繊維：2.6g

鮭には抗酸化作用が強いアスタキサンチンが多く含まれており、体内の疲労回復を早める効果があります。また、きのこは食物繊維が豊富なため便秘予防効果があります。秋の味覚である鮭ときのこを粒マスタードで美味しくいただきます。

(管理栄養士：吉井 香瑠)

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL 0439-88-0611