

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

睡眠と光

先進国の中で睡眠時間が最も少ないのは日本人といわれています。日常生活において、できる限り健やかな睡眠習慣を身に付けることが精神疾患や身体疾患の予防につながります。

体内時計の調節には太陽光！

生物はみな、効率よく生命を維持するための体内時計を持っています。ヒトの体内時計の周期は約25時間といわれており、地球の周期と約1時間のズレがあることとなります。このズレは、太陽光を朝浴びること、食事や運動、仕事や学校など、さまざまな刺激を受けることによって修正され、私たちは24時間周期の環境変化にしたがって生活することができています。

このように、体内時計を外の環境と調整する作用をもつものを同調因子と呼び、もっとも強力な同調因子が太陽光です。朝の光は体内時計を早め、夕の光は体内時計を遅らせます。

メラトニンは、睡眠の関係するホルモンで朝日を浴びた約15時間後に分泌が増加してきます。朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、体内時計にコントロールされています。朝日を浴びないと、体内時計は毎日少しずつずれていき、適切な時間にあまりメラトニンが分泌されなくなってしまいます。

朝日を浴びないと、体内時計は毎日少しずつずれていき、適切な時間にメラトニンが分泌されなくなってしまいます。

太陽の光を浴びると、脳から信号が出され、脳内でのセロトニンの合成が活発になります。

睡眠に欠かせないメラトニンはセロトニンからつくられるので、昼間にセロトニン、夜間にメラトニンの好循環をつくりだすために朝日は特に重要です。朝日といっても、直接日光を浴びる必要は必ずしもなく、曇りの日の照度でも体内時計をリセットするには十分です。朝起きて、カーテンを開けるなどして明るい光を浴びることが重要です。光を浴びる時間は、季節や天候などによりますが1日20～30分程度がよいでしょう。

ブルーライトの影響



ブルーライトとは、目に見える光の中でもっとも紫外線に近い領域で、波長が短くエネルギーが高い光です。太陽光に含まれるほか、近年普及しているLED照明やパソコン、テレビ、スマートフォンのバックライトなどにも多く含まれています。つまり、夜遅くまでこれらの機器を触ったり、LED照明のついた部屋の中で過ごすということは、本来なら浴びることのない夜の時間に強い光を浴び続けることになるため、体内時計をどんどん遅らせてしまいます。その結果、寝付きが悪い、眠りが浅いといった睡眠の質の低下、体内時計と外界の時刻とのズレのために日中の眠気や頭痛、倦怠感、食欲不振などの身体的な不調が現れてきます。

寝る直前までスマホをいじったり、テレビを見ながらうたた寝していませんか。就寝前には発光画面の直視を避け、夜は暖色系のダウンライトを使うなど、夜の暗さを、まとまった時間確保することが良質な睡眠のためには必要です。今一度、ご自分の睡眠習慣を見直してみてもいいでしょうか。

e-ヘルスネット 快眠と生活習慣 オムロンヘルスケア 体内時計に影響するブルーライトより引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診が必要**です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用TEL 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

睡眠と光

先進国の中で睡眠時間が最も少ないのは日本人といわれています。日常生活において、できる限り健やかな睡眠習慣を身に付けることが精神疾患や身体疾患の予防につながります。

体内時計の調節には太陽光！

生物はみな、効率よく生命を維持するための体内時計を持っています。ヒトの体内時計の周期は約25時間といわれており、地球の周期と約1時間のズレがあることとなります。このズレは、太陽光を朝浴びること、食事や運動、仕事や学校など、さまざまな刺激を受けることによって修正され、私たちは24時間周期の環境変化にしたがって生活することができています。

このように、体内時計を外の環境と調整する作用をもつものを同調因子と呼び、もっとも強力な同調因子が太陽光です。朝の光は体内時計を早め、夕の光は体内時計を遅らせます。

メラトニンは、睡眠の関係するホルモンで朝日を浴びた約15時間後に分泌が増加してきます。朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、体内時計にコントロールされています。朝日を浴びないと、体内時計は毎日少しずつずれていき、適切な時間にあまりメラトニンが分泌されなくなってしまいます。朝日を浴びないと、体内時計は毎日少しずつずれていき、適切な時間にメラトニンが分泌されなくなってしまいます。

太陽の光を浴びると、脳から信号が出され、脳内でのセロトニンの合成が活発になります。

睡眠に欠かせないメラトニンはセロトニンからつくられるので、昼間にセロトニン、夜間にメラトニンの好循環をつくりだすために朝日は特に重要です。朝日といっても、直接日光を浴びる必要は必ずしもなく、曇りの日の照度でも体内時計をリセットするには十分です。朝起きて、カーテンを開けるなどして明るい光を浴びることが重要です。光を浴びる時間は、季節や天候などによりますが1日20～30分程度がよいでしょう。

ブルーライトの影響



ブルーライトとは、目に見える光の中でもっとも紫外線に近い領域で、波長が短くエネルギーが高い光です。太陽光に含まれるほか、近年普及しているLED照明やパソコン、テレビ、スマートフォンのバックライトなどにも多く含まれています。つまり、夜遅くまでこれらの機器を触ったり、LED照明のついた部屋の中で過ごすということは、本来なら浴びることのない夜の時間に強い光を浴び続けることになるため、体内時計をどんどん遅らせてしまいます。その結果、寝付きが悪い、眠りが浅いといった睡眠の質の低下、体内時計と外界の時刻とのズレのために日中の眠気や頭痛、倦怠感、食欲不振などの身体的な不調が現れてきます。

寝る直前までスマホをいじったり、テレビを見ながらうたた寝していませんか。就寝前には発光画面の直視を避け、夜は暖色系のダウンライトを使うなど、夜の暗さを、まとまった時間確保することが良質な睡眠のためには必要です。今一度、ご自分の睡眠習慣を見直してみてもいいでしょうか。

e-ヘルスネット 快眠と生活習慣 オムロンヘルスケア 体内時計に影響するブルーライトより引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>