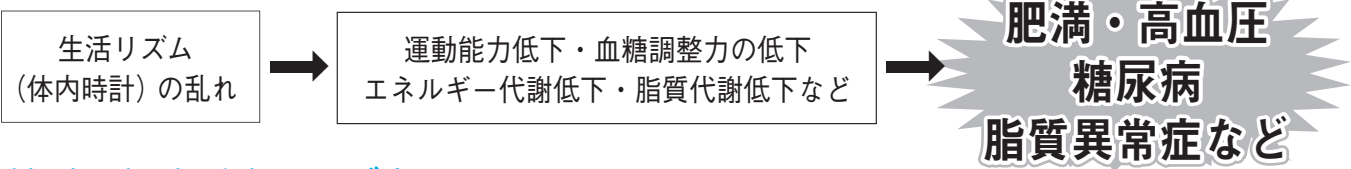


正しく知ろう! 糖尿病 シリーズ②

生活改善の鍵は体内時計

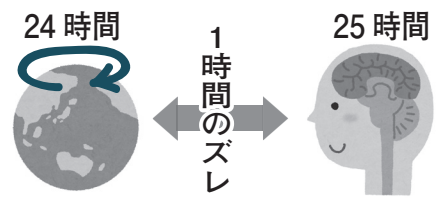
～早起き・早寝・朝ごはんのススメ～

私たちの体は、5つの体内時計を持っており、体温や血圧、睡眠などの生活活動をはじめ、気分や感情など、あらゆる健康管理の司令塔になっています。その中で最も基本的なリズムが「日周リズム」で、血糖値の変動もこのリズムにより調節されています。不規則な生活が続き、この日周リズムが崩れると血糖値のコントロールも乱れます。



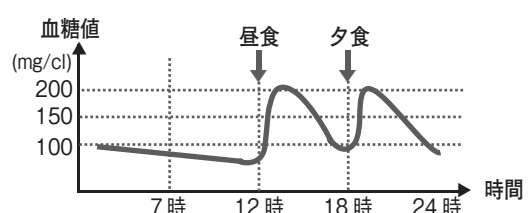
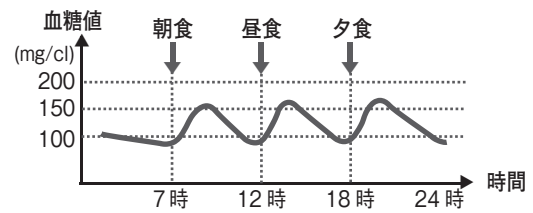
体内時計は毎日ズれる!

私たちの暮らし(社会生活のリズム)は、1日24時間ですが、日周リズムは1日25時間で刻まれており、毎日およそ1時間のズレが生じています。このリズムのズレは毎日リセットしないと、体にさまざまな影響を及ぼします。



日の出とともに朝陽を浴び、朝食を摂ることで体内時計はリセットされます。そしてリセットされてからおおよそ16時間後に眠たくなるように人間の体はプログラムされています。最近では、朝食を食べない人は、食べている人に比べて5倍、肥満になりやすい事もわかってきました。「朝食を食べないと、その分、摂取カロリーは減るはずなのに…」生活リズムの影響はとて大きいことがわかります。

血糖値のコントロールと生活リズム



1日3回、定期的に食事をすると血糖値は安定しやすいですが、朝食を抜くとリズムが崩れ、昼食や夕食後の血糖値が急上昇してしまいます。また、同じ内容の食事をしていても、日中と夜間では血糖値の上がり方が違い、夜8時以降の食事は血糖値が高くなりやすいと言われています。これも体内時計による日周リズムの影響です。食事時間や、1日3食の食事量の配分なども血糖値に大きく関わります。

次回「正しく知ろう!糖尿病」シリーズ③は《食事編》です。血糖値を上手にコントロールするための効果的な食事についてお伝えします。

今月の健康俳句 身に入むや叔母の補聴器あててみる 安藤 亮子
今月の健康川柳 くりより食が大事と医者はい言 安藤 久子
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。