

# 2024年12月こころの健康と睡眠情報⑥体内時計の整え方

## 体調管理の基本である体内時計の整え方を紹介します

ヒトの体には、約1日周期でホルモンの分泌や自律神経の働きなどを調整する機能があります。このリズムをコントロールするための仕組みを体内時計といいます。



ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長めであるため、毎日リセットしてずれを修正する必要があります。

参考資料：[体に不調をきたす前に！体内時計を整えよう【栄養だより2023年4月号】 | 日本調剤（お客さま向け情報）](#)

# 2024年12月こころの健康と睡眠情報⑥体内時計の整え方

## 体内時計の種類 ～中枢時計と末梢時計～

体内時計には大きく分けて、「中枢時計(ちゅうすうどけい)」と「末梢時計(まっしょうどけい)」の二種類が存在するといわれています

### ●中枢時計

脳の中心部にある視床下部に存在します。  
脳と末梢時計の時刻を合わせる働きがあり、目から入る光によりリセットされます。

### ●末梢時計

肝臓・腎臓・筋肉などの末梢組織に存在します。  
ホルモン分泌のリズムなどを制御する働きがあり、朝食や運動によりリセットされます。



# 2024年12月こころの健康と睡眠情報⑥体内時計の整え方

## 体内時計を整えるための過ごし方

体内時計を正常に保つためには、「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整えることが大切です。

朝	<ul style="list-style-type: none"><li>① 決まった時間に起床する</li><li>② 朝日を浴びて体内時計をリセットする</li><li>③ 朝食を摂る</li></ul>	
昼	<ul style="list-style-type: none"><li>④ 18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす</li><li>⑤ 昼寝をする場合は15時までに行い、20分程度に留める</li></ul>	
夕	<ul style="list-style-type: none"><li>⑥ 就寝前4時間はカフェインを含む飲み物を摂らない</li><li>⑦ 就寝の2時間前までに夕食を摂る</li></ul>	
夜	<ul style="list-style-type: none"><li>⑧ 就寝1～2時間前にお風呂に入る</li><li>⑨ 夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を付ける</li></ul>	

これならできると思えることを一つでも良いので続けてください！

参考資料：[体に不調をきたす前に！体内時計を整えよう【栄養だより2023年4月号】](#) | 日本調剤（お客さま向け情報）