

聞きたい
新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や臨時休校で生活リズムが乱れ、心と体に悪影響を及ぼすことが懸念されています。自宅で過ごす時間が長くなる中、健康を維持するにはどのようなことに気を付けるべきなのか。生物の「体内時計」を研究する時間生物学の観点から五つのポイントを紹介します。

一つ目は、朝起きたら太陽の光を浴びることです。人間の体は1日約25時間の体内リズムを持っています。体内リズムを刻んでいるのは脳の中にある体内時計で、睡眠や免疫、自律神経といった体の働きにリズム

生活リズムを整え健康維持

北大大学院教育学研究准教授 山仲勇二郎さん(40)

ムを生み出し、制御しています。放っておくと体内リズムと1日24時間の実生活が1日1時間ずつズレてしまいますが、毎朝、太陽の光を浴びることでズレをリセットし、睡眠障害などを防ぐことができます。

働きを良くし、肥満を予防する効果も期待できます。かむ回数は30回が目安ですが、普段より5回でも10回でも増やす意識を持つてください。ごはんや目玉焼きなど炭水化物とタンパク質を組み合わせると、血糖値

次は、朝ご飯をよくかんで食べることです。よくかむことは消化器系の臓器の急上昇を抑えながら食後の体温を高めることで、体を目覚めさせられます。

三つ目は、生活にメリハ

リを付けることです。室内で過ごす時間が長くなると、運動不足になりがちです。勉強の合間など自分のタイミングで、体操やストレッチをしてください。昼寝は長引くと、夜に寝付けなくなるなど睡眠の質を低下させます。昼寝の長さは20分程度にとどめ、午後3時以降は控えてください。

やまなか・ゆうじろう 神奈川県出身。北大大学院医学研究科生理学講座卒（医学博士）。専門は時間生物学。生体リズムと心身の健康との関係を研究している。

外出自粛中に健康を維持するポイント

- 1 朝起きたら太陽の光を浴びて、体内リズムを整える
- 2 朝食はよくかんで食べる
- 3 運動をするなど生活にメリハリを付ける
- 4 夕食が遅くならないように気を付ける
- 5 寝る前は部屋を暗くし、スマホの使用は控える

四つ目は、朝食から12時間以内に夕食を食べることです。夜遅くなると血糖値を下げるインスリンの働きが低下するほか、脂肪を合成する遺伝子が発現しやすくなるためです。夕食が遅くなる場合は血糖値が上がりやすい炭水化物だけ早く食べ、タンパク質や野菜は後にする「分食」を検討してください。

最後は、夜は部屋をできるだけ暗くして眠気に逆らわず布団に入ることです。朝、太陽の光を浴びると体内時計によって14時間後に体温を低下させ、体を睡眠モードに切り替えるホルモン「メラトニン」の分泌が始まるようセットされます。メラトニンはスマートフォンの液晶などに使われるブルーライトや明るい光によって分泌が抑制されます。眠る前はスマホやパソコンの使用を極力控え、使う際は液晶の明るさを暗くするよう心掛けてください。

生活リズムが乱れると、免疫の低下や持病の悪化を招く恐れがあります。睡眠

新型コロナウイルスの相談・受診の目安

症状あり 37.5度以上の発熱、せきなどの症状が4日以上ある。強いだるさや息苦しさ…など	症状なし 予防策を知りたい、症状はないが不安だ…など
場合によってはすぐ相談を!	● 学校や会社を休み、外出を控える ● 毎日、体温を測り記録
疑いがある人	● 救急安心センターさつぽろ 24時間、年中無休 ☎ 011-272-7119 (#7119)
一般相談	● 道地域保健課 24時間、当面年中無休（一般相談も受け付け） ☎ 011-204-5020 ● 札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 毎日 午前9時～午後9時 ☎ 011-632-4567

の質が悪化し、うつ病になりやすくなるリスクもあります。新型コロナウイルスの感染が再び広がり、医療の逼迫（ひっ迫）しています。一人一人が健康を守ることは、医療崩壊を防ぐことにつながります。できることから取り組んでください。

（聞き手・水野富仁）