



トムズの

‘知っとど’ コラム



VOL.220



健康維持のために早起きを

2017.8.6

◆ 自律神経の働きを司る体内時計

健康を維持するには朝が極めて重要です。ヒトのカラダには、朝になれば目覚め、夜になると眠くなるというリズムが細胞内の時計遺伝子に記憶されており、これは人類の進化の過程で組み込まれました。このリズムは自律神経の働きで作るもので、それをコントロールしているのが体内時計です。体内時計は細胞分裂に密接に関わっており、ほぼ24時間のリズムを刻んでいます。生命の活動を調節するのが自律神経で、交感神経と副交感神経があります。交感神経は日中の活動時に優位に働き、副交感神経は睡眠時に優位に働くという、切り替えがスムーズに行われています。このように体内時計がリズムカルに動くことで健康が維持されるのです。

◆ リラックスして腸を活性化

カラダの中で最も新陳代謝が速いのは腸管ですが、体内時計が狂ってしまうと腸粘膜の新旧の入れ替えがうまくいかなくなるので新陳代謝が遅くなります。その結果、便秘や下痢が起こります。夜間に良い睡眠が得られると、腸の粘膜細胞は新陳代謝が活発化しますが、睡眠中には血液中の水分量が減少するため、血液がドロドロで固まりやすくなります。そのため、早朝に血栓（血の塊）ができて脳梗塞や心筋梗塞などの心血管系の病気が起こりやすくなります。それを改善するのが、夜寝る前と朝の目覚めに飲む1杯の水です。特に、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が多くイオン化している水が最適です。この水が腸管を刺激して、良質な便通を促します。

心臓や脳など多くの臓器は交感神経が優位の時に活発になります。しかし、腸だけは休んだり、眠ったりしている時に活発に働くのです。毎日の入浴も健康維持に役立ちます。ややぬるめのお湯にゆっくりつかると腸の活動が活発化しますし、副交感神経が優位になってリラックスできるので、毎日のストレスや睡眠不足を解消してくれます。入浴の時間は就寝前1~2時間が最も良いでしょう。シャワーだけではあまりリラックスできません。

今日、昼夜を問わず働き続ける24時間型の生活・複雑化しストレス状態が続く人間関係・病原微生物や外来猛毒生物の侵入・知らず知らず口にしてしまう残留農薬や化学物質・活性酸素を発生させる電磁波など、心身に与えるストレス要因は多く、そして蓄積されていきます。そのストレスに対抗するのが自律神経で交感神経が常に優位に働きます。この状態で最も打撃を受けるのが腸で、疲労状態が続いてしまいます。リラックスできる副交感神経を優位に働かせる時間を持たないと腸は疲弊し、カラダの免疫機能や神経系機能が低下してしまいます。そして、下痢や便秘を繰り返すことになり、これが過敏性大腸炎や大腸ガンを誘発します。

体内時計が乱れると、朝は胃腸が活動せず、そこに食物が入り負担になることで消化酵素の働きが悪くなって消化されません。腸は夜通し活動して腸粘膜を補修しています。そのため朝には、腸内細菌の栄養源となる食物繊維が必要です。朝食は体内時計を整え、健康体を維持するその日の出発点となるのです。腸の働きが悪くなり、腸内に粘膜片や未消化物が長く糞便として残っていれば、これが腸粘膜を刺激して大腸ガンが生じます。

◆ 健康は腸の元気から

また、毎日決められた時間に起きて早朝に朝日を浴びると、生活習慣のリズムが乱れた体内時計はリセットされます。朝日を浴びながら深呼吸を繰り返すことで新鮮な酸素を肺や腸に送り込むことができメラトニンの分泌を刺激することができます。メラトニンは眠りを誘導する睡眠ホルモンで熟睡度を高めてくれ、朝日を浴びると分泌が抑制されます。

体内時計のバランスを整え、働きを維持するには早起きと、朝一番のコップ1杯の水、そして朝食をしっかり摂ることから始まります。

