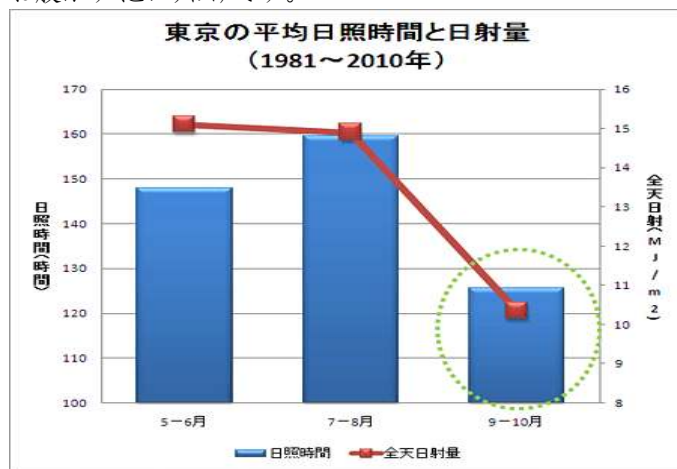


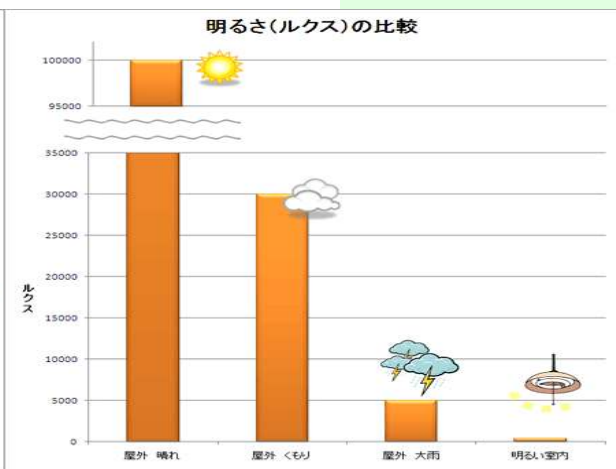
● 「食欲の秋」日照時間、明るさが関係する？

なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか？日照時間の減少と明るさが関係しているという説があります。精神の安定を保つ作用がある脳内の神経伝達物質(セロトニン)は食欲の調整にも深く関わっています。このセロトニンは、日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。つまり、秋は日を浴びる時間が短く、日差しも弱いので、夏に比べるとセロトニンの分泌量は減少します。そのため、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするのではないかという説があります。

また、気温低下すると、体温保持のためにからだの熱産生が高まり、基礎代謝があがることはよく知られています。基礎代謝が上がれば、それだけでエネルギー多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくというわけです。



※気象庁統計資料より作成



※JIS照明基準等を参考に作成

● 秋の夜長をぐっすり寝ましょう!!

今回は、睡眠とそれに影響を及ぼすといわれている「ブルーライト」のお話です。ブルーライトとは波長が380nmから495nmの青色の光のことで、目に見える光の中ではもっともエネルギーが強く、現在ではLEDの普及により、パソコン(PC)、テレビ、携帯電話、スマートホンなどの様々なディスプレイや照明器具などから発せられています。会社で一日中PCに向いデスクワーク、通勤電車ではスマホを眺め、帰宅後もスマホ、PCを立ち上げ、挙句の果てはベッドの中でもスマホ、これでは体内時計(サーカディアンリズム)が乱れてしまい睡眠に影響を及ぼすことは必至です。ブルーライト研究会(代表:慶応大学 坪田眼科教授)では体内時計のリズムの乱れは、睡眠障害、眼精疲労や目の痛みなどに加え自律神経系や免疫系にも悪影響を及ぼし、イライラといった精神状態の悪化も否定できないと指摘しています。

睡眠に影響を及ぼすからといってPCやデジタル機器を使わないというのは現代の生活では難しいでしょうが、せめて寝る前の一時間ぐらいは使用を控えましょう。メガネやフィルムなどブルーライトをカットするアイテムを使用することも睡眠と健康への配慮としてお勧めです。

私たちの身体は深部の体温をゆっくりと下げながら眠りに入っていきます。入浴や温かい飲み物で身体を温め、血行を良くすることで体温低下がスムーズに行われ眠りにつきやすくなります。ベッドに入る前にアロマを炊いたりストレッチしたりといった15~30分ほどのリラックス時間を持つことも血行を促進し脳の緊張を和らげて効果があります。