

げんき通信

体のリズムのお話

C O L U M N

げんきコラム

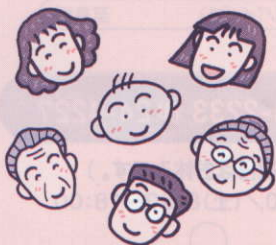
みんなで減塩しませんか?



血圧の高い人は塩分を控えた方がよいということは広く定着していますが、皆さんの家庭の味つけはいかがですか? 塩味や甘味は慣れるにつれてだんだん物足りなくなり、いつのまにか味が濃くなっていきます。今は血圧が高くない人も、こどもたちも、日頃から薄味に慣れることが大切です。

くぼ薬局では「塩分控えめのだしの素」をおすすめしています。ぜひお試しください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

みなさんは「時間医学」という言葉をご存知ですか? 私たちは1日24時間のサイクルで生活していますが、この24時間の体のリズムのことを、「サーカディアン(概日)リズム」と言います。その他にも、1年のリズム(季節性サイクル)、1ヶ月のリズム(月の満ち欠けのサイクル)、もっと短い数時間から数分のリズムも存在することが知られています。これらのリズムの中で、1日をどのように過せば体によいのか、または悪いのかを考える医学を時間医学と呼んでいます。人間は光も音も遮断された空間で生活すると、体のリズムが24時間半〜25時間サイクルになることがわかっています。実際の時計(地球の自転)は24時間サイクルなので、これでは、毎日30分〜1時間のずれが生じます。この時間のずれを修正してくれるのが太陽の光です。目から入った光が脳を刺激してある種のホルモンが作られ、このホルモンが睡眠時間を調節しているのです。「早起きは三文の徳」と言いますが、この「早起き」とは太陽が昇る30分前に起床することを言い、体内時計と実際の時刻の

ずれをリセットするには、その頃に起きるのがベストとされています。また、睡眠と覚醒のサイクルが約90分なので、運動と休息のサイクルも同様であらうと考えられます。人間の集中力も同じく90分程度と言われているので、勉強でも、仕事でも、運動でも、車の運転でも、90分活動して15分休むといったサイクルが最も健康によい過し方なのです。

生体リズムと病気

私たちの体に見られるさまざまな症状について、特にしやすい時間帯があることが知られています。たとえば、血圧や心拍数が上昇しやすい、血液が固まりやすい、胃酸の分泌が多くなるなど、それぞれに起こりやすい時間帯が存在するのです。その結果、安静時に起こる異型狭心症は午前4時〜6時頃、運動時に起こる労作性狭心症は午前9時頃、喘息発作は午前4時頃に起こりやすく、心筋梗塞・脳梗塞などは起きがけが特に危険だということがわかってきました。心臓・血管系の病気がある方は、早朝の運動については主治医の指示を受けてからにしてください。



薬の場合も生体リズムを考慮して使用しましょう。



<中町店・薬剤師 / むらおか>

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550

● 中町店 ☎26-2817

● 木原店 ☎24-2233

● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311

● 医大通り店 ☎32-1133

● 北茂安店 ☎0942-89-1777