

朝日 浴びてますか？

こんな経験ありませんか？

朝はすっきり起きられない、夜はなかなか寝付けないそんな経験ありませんか？もしかしたらこれらの悩みの原因は「朝日」にあるのかもしれません。

朝日だけでそこまで変わるのか信じられない人のほうが多いと思いますが、このような悩みには体内時計というものが関わっており、そこには朝日が必須になってきます。

今回は朝日というものが私たちの生活にどのように関わっているのかまとめてみました。

体内時計と日光の関係

私たちの体には体内時計という約 24 時間周期で心身の状態を変化させる機能が備わっています。この体内時計が、体温や血圧、ホルモンの分泌などをコントロールし日中は活動的に、夜は休息状態になるようにリズムを刻んでいるのです。

ですが、体内時計は毎日少しずつズレていく特性があり、このわずかな「ズレ」を放置してしまうと日を追うごとに生活リズムがずれていき、このずれが定着すると集中力の低下、睡眠障害や生活習慣病のリスクを高める原因になります。

年齢層と周期	日常生活で起こる変化
若年～中年層	体内時計が遅れていく 夜型傾向になっていく
高齢層	体内時計が早まっていく 朝方傾向になっていく

左の表のように体内時計のズレはどの年代にもあり、どちらも違った特徴があります。

若年～中年層の方は体内時計が後ろにズレていくため、夜型になりがちです。

高齢層の方は逆に体内時計が前にズレていってしまうので、朝早く目が覚めてしまったりしてしまいます。

朝方の人でも夜型の人でも…

この体内時計のズレをリセットさせるのに必要なものが日光です。

こういった仕組みになっているかというと、朝に瞳から入った光が脳に届くと、脳は体内時計のズレよりも「今は朝」という情報のほうが強く認識し、ズレがリセットされる仕組みになっています。

これは、体内時計が早くなってしまう人も、遅くなってしまう人にも大切なことになっています。早くなってしまう人は夜に深い睡眠ができていない人が多いです。朝の光をしっかりと浴びることで昼の活動が濃くなり、深い眠りに繋がります。

🌙 セロトニンとメラトニンで質の良い睡眠を

セロトニンとは、気分が落ち込んだりやる気が出ない、イライラするなどのストレスを軽減させる働きを持つ神経伝達物質で、幸せホルモンと呼ばれています。

メラトニンとは、体温や血圧を低下させることで心身をリラックスさせ、自然な眠りに誘う働きがあり睡眠の質を上げるため、睡眠ホルモンと呼ばれています。

この2つの物質は日光と深くかかわっており、睡眠ホルモンのメラトニンは朝日を浴びることで分泌が止まり、その約14~16時間後に再びメラトニンが分泌されるように予約をする働きがあります。ここで重要なのがセロトニンです。日中に分泌されたセロトニンは夜になるとメラトニンに変化することで、自然な睡眠リズムが形成されます。セロトニンは、日光を浴びることで活性化するため、質の高い睡眠につながる重要なポイントになっています。

🔥 日光でビタミンチャージ! ✨

そもそもなぜ太陽を浴びることがよいことなのかというと、ビタミンDが大きく関わってきます。ビタミンDの80%~90%は皮膚で紫外線を受けることで生成されます。つまり、太陽を浴びないとビタミンDはほとんど生成されないことになります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれるという大切な役割を担っています。

日光浴で生成されるビタミンDでは足りないので食事でもとることが推奨されており、多く含まれる食べ物に焼鮭、干しいたけ、ウナギの蒲焼、焼さんまなどがあります。



まとめ

朝日を浴びることで起こる良いことは

- ① 体内時計をリセット
- ② セロトニン、メラトニンの分泌
- ③ ビタミンDを活性化

の3つということが伝わりましたか？

今回紹介した太陽を浴びるということは、5分程度のほんの少しの時間でも大丈夫です。

**熱中症に気を付け、
朝日を浴びましょう!**

クイズ企画③

正解者の中から10名にプレゼントあり!

回答期限: 8月15日~20日(TUNAG内)

【問題】

Q1 朝日を浴びると分泌が促されるホルモンは?

Q2 朝日を浴びるとある栄養素の生成が促されるが、それは何?