

健康一口メモ

～整えよう！あなたの体内時計～

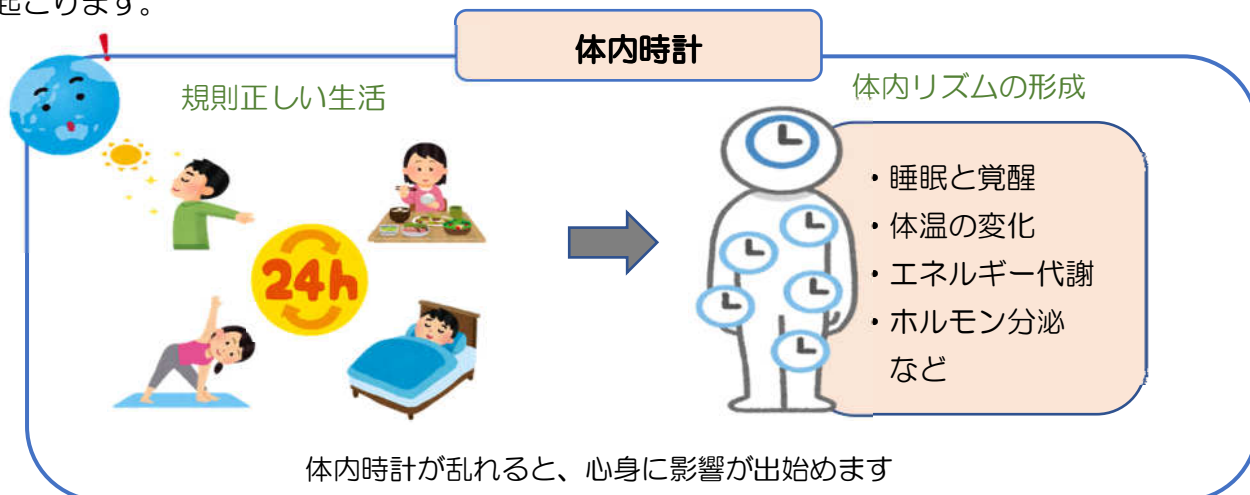
2026年4月

この時期は、暖かい季節への期待で高揚感が増しますが、春は気温差が大きく、花粉などの影響で、体調を崩しやすい時期でもあります。今回は生活の質を高めるために、体内時計の知識とセルフコントロールの方法についてまとめました。



1 体内時計のしくみ

多くの生物は地球の自転周期の昼夜変化に合わせて、約24時間周期で体内環境を変化させる機能を持っています。脳の指令でそれぞれの細胞が、一定のリズムでからだをコントロールするシステムを「体内時計」と呼んでいます。睡眠や体温、ホルモン分泌、エネルギー代謝などの基本的な機能は、このリズムによって変動しています。しかし、その周期は、24時間よりも少し長いので、このずれを毎日リセットする必要があります。体内リズムが乱れると、体内時計を狂わせ、体調不良が起こります。



体内時計が乱れる原因

🌙 夜更かし 🌙 就寝時間が不規則 😴 朝起きるのが遅い	🌙 寝る時間が毎日違うと、からだは“夜”を感じなくなり、眠気のタイミングが遅い方にずれます。「早く寝よう」と思っても、“夜”と認識できていません。 体内リズムが崩れるきっかけとなる要因です。 😴 朝の光を浴びていないと、体内リズムがリセットされるタイミングが、遅くなります。
🌙 夜寝る前のスマホやパソコン	🌙 スマホやパソコンの光(ブルーライト)は、脳に“昼”の刺激を与えます。寝る前に動画やSNSを見ることで、頭が冴え、眠気を遠ざけます。
😴 不規則な食事時間 🌙 夜食	😴 一日3食、適切な時間に食事することで、体内リズムを整えています。 🌙 夜遅く、胃に負担をかける食事は、肥満の原因となります。
😴 運動不足	😴 昼＝活動、夜＝休息というメリハリのある生活は大事です。日中の活動が弱まると、夜の休息につながりません。

2 体内時計の乱れによる心身への影響

① 睡眠の乱れ

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠くなり、朝になると目が覚めるようになっていました。このサイクルは体内時計で生み出されており、乱れの影響を最も受けやすいのが睡眠です。

- 眠りたい時刻に眠れない（布団に入っても寝付けない）
- 夜中に何度も目が覚める（眠りが浅い）
- 早い時間から目が覚める
- 起きたい時刻に起きにくい



② 集中力の低下

脳が本来起きるべき時間に、睡眠モードになっているため、集中力が低下します。

- 仕事や勉強中に頭が働かない
- ケアレスミスが多くなる
- 作業効率の低下がみられる



③ 肥満

体内時計の乱れにより、睡眠の質が低下すると、食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンの分泌が盛んになります。また、体内時計に合わない時間帯に、食事を摂ると太りやすくなります。

- 甘いもの、脂っこいものが欲しくなる
- 夜食が欲しくなる（夜にドカ食いしやすい）
- 太りやすく、痩せにくいと感じる
- 高血圧、糖尿病などの発症



④ メンタルヘルスの乱れ

メンタルヘルスの不調には、様々な要因がありますが、体内時計の乱れが、ストレスへの対応を鈍くして、自律神経の乱れにもつながります。体内時計を整えることは、解決策のひとつです。

※つらい期間が長く続く場合は、医療機関等の専門相談について検討してみましょう

- イライラしやすい
- やる気が出ない
- 気分が落ち込みやすく不安定



3 体内時計を整えよう！体内リズムのポイントは「光・食事・運動」

①「光」を取り入れて生活リセット

朝早めに起きて、太陽の光を浴びることが、体内リズムを整えるためには最も効果的です。

- 朝起きたら、カーテンを開ける(必要なら寝具の位置を変えるなど、環境を整えましょう)
- ベランダや玄関先などに出て、太陽の光を感じる
- 少し外を歩く時間をつくる(通勤、買い物など)



②「食事」の時間を一定にして生活リセット

生活リズムは、食事の時間を一定にすることで整いやすくなります。だいたい同じ時間(±1時間程度)に、きちんと食べることが大切です。

- 朝起きたら、水分(白湯や水で良い)をとる
- 朝食は軽くても良いので、一定時間にとる(欠食しない)
- 夕食は、就寝時間の3時間前(21時頃まで)を目安にとる
- 夜食やだらだら食べを減らす
(寝る前のカフェインの入りの飲食物、アルコール、喫煙は避けましょう)



③「運動」でリズムを整えて生活リセット

日中の活動が増えると、夜の自然な眠りに近づくことになります。

- 20~30分程度の散歩をする
- 軽い筋トレやストレッチをする(就寝前の激しい運動は、目が冴えることがあります)
※夜間の運動は就寝3時間前、入浴は就寝1~2時間前に終わるのが理想的です。



★ 交代制勤務のとき

体内時計が乱れやすい勤務状況です。睡眠時間が変わることによる「交代勤務障害」として同様の症状が出現しますが、日勤勤務に戻ると改善します。また、在宅勤務でも体内時計の乱れから、同様の状態になることもあります。

★ 仕事以外のストレスが強いとき(育児、介護、更年期など)

心身の負担が大きい時は、体内リズムが崩れやすいものです。交感神経が優位になり、からだが休まりにくくなります。



完璧なリズムで生活を送れなくても、ずれを最小限にできれば大丈夫です。
できるタイミングで、できることを取り入れましょう。

参考) 体内時計 | 健康日本 21 アクション支援システム e-ヘルスネット | 厚生労働省

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/heart/yk-039>

概日リズム睡眠・覚醒障害 | 健康日本 21 アクション支援システム e-ヘルスネット | 厚生労働省

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-006>

快眠と生活習慣 | 健康日本 21 アクション支援システム e-ヘルスネット | 厚生労働省

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004>