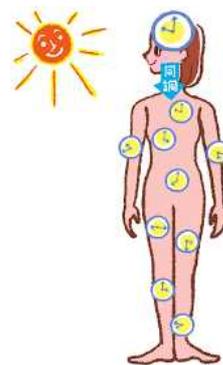


心身の不調は体内時計の乱れ

朝の太陽の光で親時計がリセットされれば、正しいリズムで体は機能します。しかし、夜更かしをしてうっかり朝寝坊をすると体内時計が乱れてさまざまな機能が働く時間も乱れてしまいます。一度乱れた体内時計をもとの状態に戻すには約1日かかるので、リズムが乱れた状態が2~3日も続けば体調に影響が出てきます。例えば、昼と夜が逆転した生活をしている人は、がんや生活習慣病のリスクが上がるといわれています。また、夜間に外出をしてコンビニなどで人工的な強い光を浴びたり、パソコンやスマートフォンを見ていたりすると、親時計が誤動作を起こして体内時計がずれてしまい、睡眠などに影響を及ぼします。さらに、不規則な食事や運動不足、ストレス、時差ボケなどもリズムが乱れる原因となります。このように体内時計の乱れが続くと心身の不調(頭痛、食欲不振、不眠など)や病気、老化の原因になってしまいます。



ストレスが痛みを悪化させることがある

現代人の多くは日々強いストレスにさらされています。職場や家庭の人間関係、仕事への不満、友人関係などがストレスの原因になります。また、高齢者では健康に対する不安や寂しさなどもストレス要因となります。こうしたストレスが慢性腰痛を悪化させるのは、脳に痛みが伝わるしくみと関係しています。ストレスを感じるのもまた脳だからです。人の体は痛みが起こるとその信号が脳に伝わって、脳の中心部からドパミンという神経伝達物質が放出されます。その刺激によって脳内麻薬の μ オピオイドという物質が大量に放出されて、痛みの信号が脳に伝わらないようにして働きます。この仕組みを「下行性疼痛抑制系」といいます。ところが脳がストレスに長くさらされていると、痛みの信号が脳に届いてもドパミンの放出が抑えられてしまうのです。そのため、 μ オピオイドによる痛みの抑制効果が機能しなくなって、わずかな腰の痛みでも強く感じたり、痛みが長引いたりするようになると考えられています。



食事、排便習慣、運動によって便秘を予防

便秘の改善には安易に薬に頼らないことが大切です。まず、食生活と排便習慣を見直しましょう。食事抜きや不規則な食事をやめ、なるべく規則正しい時間に1日3食とります。極端なダイエットは便の量を減らし、便秘の原因になるのでやめましょう。食事内容は便の量を増やす食物繊維をとり、腸内環境を整えるためにヨーグルトなどで善玉の腸内細菌を増やします。排便に必要な筋肉を鍛える運動も必要です。階段の上り下りなどでこまめに体を動かしましょう。腹部のマッサージで腸を刺激するのも効果的です。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

