

4月になりました。

各地で花の便りが聞かれる頃ですね。

もうすでに桜が満開、

もしくは、散っている地域もありますね。

お元気でお過ごしでしょうか。

右の写真は、私の勤務する薬局の桜です。

お時間の都合がつくようでしたら、

お花見にいらしてください。



店内の桜です

私事ですが、

この季節の休日は、福井県の九頭竜川でサクラマス釣りをします。

サクラマス釣りは15年目になりますが、

まだサクラマスを釣った事はありません。(情けない・・・)

今年こそは、

「釣ったぞ・・・！！」と叫びたいと思っています。

※サクラマスの名前の由来は、桜の咲く時期に海から遡上する為、サクラマスの身の色が桜色である事からといわれています。



この時期は、花冷えと言う季語があります。

この季語は、桜が咲く頃は陽気が定まらず、一時的に寒くなること。

また、その寒さです。

まだまだ、厚手の服が必要な時もありますね。

くれぐれも、風邪をひかないように体調管理をお願いします。

さて今回は、**最長 10 連休というゴールデンウィークの方のために**

**ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）**を説明させていただきます。

保健師便りのホームページを参考にしました。

今月は、ダイエットから離れます。<m(\_\_)m>

体がだるい原因は、もしかすると  
「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）」が  
起こっているからかもしれない！？



いつも月曜日は体がだる～くて仕事はかどりません…  
どうしてですかね？



休日と平日で睡眠時間に差はありませんか？



平日は仕事でなかなか睡眠時間が取れないので、  
休日でその分も取り戻そうと思って、昼頃まで寝ています。  
それでも“だる～い”と感じるのは、休日の睡眠だけでは  
取り戻せないぐらい疲労が蓄積しているということなので  
しょうか？



ひょっとすると、「ソーシャル・ジェットラグ  
（社会的時差ボケ）」が原因かもしれませんね。

## 「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）」ってどんなこと？

「平日は仕事や学校、家事などの規則正しい社会生活を送っていても、休日前夜に夜更かしや  
休日に 朝寝坊をして就寝時間や起床時刻がずれると、それをきっかけに**体内時計が乱れ、**  
**“眠気が取れない” “だるい” “頭が重い”…といった“時差ボケ”のような症状が起こること**」を  
指し、10年前にドイツの研究者が名付けました。



これは、**休日だけの生活リズムの乱れと軽く考えがちですが、体への影響は決して少なくないの  
です！！**

# 必見です。夜型生活の人は朝型生活に比べて 『死亡リスク 1.1 倍、糖尿病リスク 1.3 倍、 うつ等の精神疾患のリスク 1.9 倍』にそれぞれ上昇。

※生活が夜型になることで社会的時差ぼけが生じ、体内時計リズムが乱れることが影響すると考えられています。

## 『ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）』の影響は大人だけ??

“ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）”は昼間の眠気が起こり、頭の働きの低下や抑うつを増やし、仕事のパフォーマンスも低下することが報告されています。

**この問題は大人に限ったものではありません。**

“週末に朝寝坊をする子ども”は、平日は早寝早起きの生活を送っているにも関わらず、体調不良、かぜの引きやすさ、朝の不機嫌さなどの不調の度合いが

「やや夜型」の子どもより大きかったという研究結果も発表されています。

**これをきっかけにご家族で生活習慣の見直しをしてみませんか？**



## ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）防ぐための5カ条

### ～”休日の寝だめを抑える”ことで体内時計を調整していく～

#### 1. 快眠はまずは規則正しい生活から

人は“寝だめ”ができないことが証明されています。規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えて準備してくれます。

この準備は自分の意志ではコントロールできません。

体内時計を整え、体を睡眠に導くために毎日同じ位の時刻にベッドに入り、定時に目覚める習慣をつけ“寝だめ”を避けることで体内時計の乱れを抑えられます。

また、起床時間は2時間以上ずらさないようにしましょう。

睡眠不足な方は、睡眠不足解消のために 30 分以内の短い昼寝をとることをオススメします。

## 2. 夜遅い時間に食事をしない！

体内時計を整えるために規則正しい食事が望ましいです。

食べ物が消化・吸収されるまでに2～3時間が必要となります。

夜遅い時間に夕食をとると、胃の消化活動が活発になり、脳や肝臓の働きが活性化し、結果として睡眠が妨げられてしまいます。

## 3. 光で体内時計を整える

朝に太陽光を浴びると体内時計が整えられます。起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込むと効果的です。

反対に夕方以降に強い光を浴びると睡眠が妨げられます。

夜の光には体内時計を遅らせ夜型に近づける作用があり、時刻が遅くなるほどその力は強まります。

照度が100～200ルクスの家庭用照明であっても、長時間浴びると体内時計が乱れる原因になります。

スマートフォンやパソコンの画面にも注意が必要です。スマートフォンなどの画面にブルーライトが含まれており、体内時計に影響を与えやすいとされています。

スマートフォンは目のすぐ近くで操作するので特に影響が強いため、寝る前にはスマートフォンを操作しないようにしましょう。

## 4. 適度な運動が良い睡眠をもたらす

日中に体をアクティブに動かし運動をする習慣のある人は、質の良い睡眠を得られるという調査結果があります。

運動の習慣化は、睡眠の質を高めるだけでなく、2型糖尿病や肥満の対策・予防にもつながります。

1日30分のウォーキングなどの運動がお勧めです。

## 5. 入浴して深部体温をあげる

睡眠は体の深部体温（脳や内臓の温度）の変化と深く関係しており、高くなった深部体温が下がる時に人は眠気を感じます。

就寝1～2時間前に入浴をすると深部体温があがり、その後に睡眠に入りやすくなります。

ご理解していただけましたでしょうか。

今年の**ゴールデンウィーク**は上記の5か条を参考にお過ごしください。

参考になりましたか？

