

心も体も健康に

# 生活リズムとメンタルヘルス

監修：古賀良彦(特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 理事長)

心身の健康にさまざまな影響を及ぼす生活リズムの乱れ。不規則な生活は、神経伝達物質セロトニンの分泌に支障を来し、うつ病などになりやすいといわれています。ストレスや疲労感がたまっていると感じたら、普段の生活リズムが原因であることも考えられます。

自分では普通だと思っている生活リズムを、一度見直してみませんか？

## こんなことはありませんか？

食事や睡眠などの時間が不規則だ

オンとオフのメリハリがない



不規則になりがちな夜型生活リズムから脱け出し、朝型生活リズムへチェンジ！  
規則正しい生活で、ストレスに負けない心身の健康づくりを始めましょう。



## 夜型生活リズムの影響

### 寝付きが悪くなる

夜中の長時間のインターネット利用やテレビ視聴は、脳に過剰な刺激を与えます。脳が活動から休養への切り替えができず、眠りが浅くなる傾向に。休養ができず心身に疲労がたまると、ストレスへの耐性も弱まってしまいます。

### 就寝・起床時間が日によってばらばらに

平日の寝不足解消のため、休日は昼過ぎまで布団の中……という生活を送っていませんか。いわゆる寝だめは逆効果で、睡眠の質が悪くなり生活リズムが乱れるものになってしまいます。

### 無気力、注意力の低下

夜遅くまで起きていて体が十分に休息できないと、日中の眠気が強くなります。疲労がとれないとストレスがたまり、注意力が低下して、イライラするなど精神面に悪い影響を及ぼします。



## 朝型生活リズムの効果

### 朝の太陽光で体内時計をリセット

午前中に太陽光を浴びると、体内時計がリセットされ、それを習慣化することで生活リズムが安定します。朝のすがすがしい空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスも整います。

### 朝食をきちんととれる

朝食をとると、1日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。忙しい朝でも、前日の残り物など手軽に食べられる物を活用することが継続のポイント。食欲がない人は、味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものから慣らしていきましょう。

### 朝から元気に活動できる

快適な1日のスタートは、朝すっきり目覚められるかどうかにかかっています。決まった時間に起きるには、睡眠時間の確保も忘れずに。朝からきばきと行動できると、勉強や作業の効率もアップします。