

# 北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第506号 平成25年3月7日

## 食べ過ぎは時差ぼけのもと？

不規則に飲んだり食べたりという生活を続けていると、「時差ぼけ」みたいに体内時計が狂ってしまうという事を、アメリカカリフォルニア大学サンフランシスコ校などのチームが発表しました（平成24年12月31日付朝日新聞）。

私たちは、およそ24時間前後の周期で寝たり、起きたり、食べたりという周期を繰り返して生活していますが、そうした周期をつかさどる体内の仕組みの事を「体内時計」といいます。ですから、外国に旅行して、日本と昼夜逆転の生活をしていた人が帰国すると、暫くはおかしな時間に眠くなるなど体調が崩れたりするのは、外国での生活で自分の「体内時計」が狂ってしまったせいです。

この「体内時計」は人間だけでなく、地上の生物が共通して持っているものの様で、これは地球の自転と同調している為といわれています。

最近の研究によると、体内時計を司る遺伝子が時計蛋白を合成し、それらが相互に結合し、また分解されることを約24時間周期で繰り返しており、これが体内時計の概日リズムを保っている事が分かっています。この為、時計遺伝子に異変が起こると概日リズムも乱れる事になります。

サンフランシスコ校の研究チームが、「米国アカデミー科学紀要」に発表したところによると、マウスに対して、本来寝る時間だけに餌を与えたところ、PKC $\gamma$ と呼ばれる遺伝子の働きで体内時計が調整され、寝ている筈の時間に起き出す様になる事が分かったというものです（平成24年12月31日付朝日新聞から）。

食事の時間帯を変える等の食習慣の変更は体内時計にも影響を与える事はこれまでも知られていましたが、今回研究チームの実験によって、遺伝子レベルでの作用が明らかになったわけで、研究チームによると「体内時計と生活リズムのずれで起きる病気の理解につながる」としています。

体内時計は、食事や睡眠などの1日の行動パターンに合わせて神経や消化器官などの内臓が働くように調整してくれています。従って、体内時計が乱れると眠れないとか疲れやすいといった体調の変調を来たす事になりますので、気を付ける必要があります。

全国一斉の学力調査の結果、毎日しっかりと朝食を取っている子の成績が良いという傾向が明らかになったことから、「早寝、早起き、朝ごはん」という望ましい生

活習慣を身に付させようという取り組みが行われています。

そもそも「早寝、早起き、朝ごはん」というのは、本来は規則正しい生活を送る事が子ども達の成長や健康管理にとって極めて重要だからで、健康な体なくして成績向上など望むべくもないという事なのです。

大人であれ、子どもであれ、夜更かしや暴飲暴食が体に良い筈がないという事はハッキリしています。誰ですか？「分かっちゃいるけど・・・」と知っている人は。

(塾頭：吉田 洋一)