

1/27 大学教員より聴く！からだと健康・医療のアレコレ耳より講座
第3回 健康、医療と生物学

1. 体内時計とヒトの健康

人の生体リズムは約 25 時間で、光を浴びることによりリズムの位相が 1 時間前進し、24 時間（地球の自転周期）に調整される。

2. 体内時計とエネルギー代謝

朝食を重視した食生活により血糖値が低下する。

3. 体内時計と睡眠

質の良い睡眠を得るためには「早寝早起き」が基本である。朝起床後、約 15 時間経つとメラトニンの分泌が始まる。夜のメラトニンは体内時計の針を前進させ、眠気を誘う。

4. 小型魚雷を用いた体内時計の研究

人間も他の生物も、地球に住む全ての生物が体内に時計を持っている。植物は最も多くの時計を持っている。

5. 光遺伝学の医療への応用

1972 年に中枢時計が脳に発見され、1997 年に人の時計遺伝子が発見され、全身の細胞に存在していることが確認された。

◎自分の感想

体内時計については以前テレビなどで知識を得ていましたが、今回の講座でより詳しく理解することができました。体内時計は地球上の全ての生物に存在し、規則正しい生活を送ることが重要です。朝日を浴びることで体内時計が 24 時間リズムに調整されることを念頭に置き、朝食に重きを置いた生活を心掛けていきたいです。

こまつ市民大学サポーター 湯野