

## 志野医師からひと言：体内時計、腹（はら）時計

体内時計とは体内に組み込まれた生活リズムを調整するシステムです。朝起きて太陽光に当たるとリセットされるといわれています。体内時計が狂った典型的な例は時差ボケです。

腹時計は昔からおなかのすき具合で大体の時刻がわかることを時計にたとえたものと思われていますが、近年、その仕組みが実際に体内にあることがわかってきました。体内時計や腹時計を制御するいろいろな「時計遺伝子」があるようです。

体内時計などの乱れは高血圧、糖尿病などの生活習慣病から、うつ病、さらにはがんにも関連すると言われていています。肥満も同様です。

睡眠不足や夜遅くに食事するような食生活の乱れは太る原因として知られていますが、体内時計の乱れからも説明できるようです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

