

# KENKO TIP

2016年7月14日

時間によって働くホルモンは異なります。時間帯を有効に使ってビジネスパフォーマンスをアップしましょう。

時	物質	作用	能力	業務
8	テストステロン コルチゾール	勝負事 ストレス耐性	決断能力	重要な決断をする
9	アルドステロン サイロキシン	血圧の維持 成長作用	記憶力	スケジュールを組む 学習する
10	アルドステロン 血小板	血圧の維持 血液凝固	脳波の活動最高	会議(企画、アイデア) 商談、プレゼン
11	好中球 NK細胞	感染防止 ウイルス感染防止	確率的推論 計算能力	会議(戦略)、プレゼン構成 データ処理、教育指導
12	赤血球 アドレナリン	酸素の運搬 心拍数、血圧上昇	精神活動が高揚 眠気につづかない	15分休憩、ランチミーティング テレビなどを観る
13	アドレナリン ドーパミン	心拍数、血圧上昇 食欲、動機、学習	気分が良い 目と手の協調性	売り込み、交渉、提案 作業環境を整える
14	プロスタグランジンD2 エンドルフィン	痛み誘発 報酬、鎮痛	生産活動低下 推論能力低下	会議は控える、点検、 届け物、資料の配布
15	セロトニン エンドルフィン	気分の安定 報酬、鎮痛	報酬で行動強化	教育指導、注意事項の伝達 反省会、問題点の抽出
16	アンジオテンシンII インシュリン	血圧を上げる 糖分の貯蓄	視覚力 計算能力	未解決問題の再検討、 分別、整理作業
17	アドレナリン インシュリン	心拍数、血圧上昇 糖分の貯蓄	意思決定能力 体温が最高	やらないことを決める 決断、運動

大事な会議

決めたい商談

Happy Hour

なんと体内時計は25時間サイクル。時計(太陽)は24時間+α  
この1時間弱のズレを調整しないとホルモンバランスが崩れ、  
様々な不調が現れます!

前回のセロトニン、アドレナリン  
のレポート参考に



## 朝から習慣と体質を変えてみよう

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医



人間は時間によって気分や行動を司るホルモンの分泌によってコントロールされています。例えば、朝8時のホルモンは「よし今日もやるか!」と気合を入れてくれるホルモンが分泌されています。10時のホルモンは会議運営に効果的!?午後14時は眠くなるホルモンが出るので会議にはあまり適しませんね。13時は勝負の時間!大事な話を本社に電話する、現地の有力者と会うなど大事なことはこの時間がよいかもしれませんね。17時になると、また違う元気が出てきます。そういえばむかし、高田純次の「5時から男」なんていうCMがありましたね。

こうした、「朝」を軸にホルモンの分泌を安定させていくために大事な習慣の一つが「太陽の光」にあります。様々なホルモンの分泌も太陽の光の影響を受けつつ一定の周期「概日リズム」というリズムをもっています。これは、生物によって24時間を軸として様々で、人間(ヒ

ト)は少し長い1日約25時間という周期を持っています。そのため、社会的時間の動きと体内時計には微妙なズレが生じています。このズレをリセットをしないでいると、上の表にあるような時間帯に分泌されるべきホルモンの分泌時間が徐々にズレずれ、不眠、過食、意欲低下、集中力低下など、仕事や社会生活に支障が及びます。

この体内時計と社会的な活動の時計を合わせる、毎日のズレをリセットする有効な方法が「太陽の光を目に感じる」ことです。目の奥にある「脳のある部分」が、朝の光を感知して体内時計をかちっと調整してくれます。この時、曇っていても大丈夫。起きたら、窓に近いところに、1分くらい座っていれば、「朝の光だ」と脳が感知してズレを戻すというわけです。

太陽の光を感じる以外に有効なのが、「深呼吸」です。朝の呼吸のポイント、肺やお腹の中にたまったガスを吐き出すように、「吐いて」→「吸う」とい

う順番です。吐ききって耐えられなくなって自然に吸い込む、そんな感じが良いですよ。

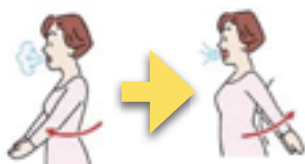
もう一つは「最初に胃に入れるものはお水」にすること。いきなり固形物やコーヒーでは刺激が強いし、ジュースや乳製品では血糖値が上がりがやすくなります。体を作る「水」を最初に入れることで、内臓が心地よく目覚めてくれます。

あとは、食事を一定時間に軽くとることも有効です。目の見えない方はどうするのですか、と質問を受けますが、光を感じられなくても、食事をきちんととることで、体内時計のバランスが整い、体の調子が安定しているといえます。

西洋にはこんな格言があります。朝の数は午後の数時間に匹敵する。

ビジネスに限らず、これから先の人生を心も体も元気に過ごすためにも、朝の数の習慣を変えてみませんか。

吐いてから吸う



朝イチは「お水」で