

## 生活リズムがどうしても崩れてしまう原因は(明るすぎる夜)

かつての人の生活は暗くなったら寝るという生活でした。これは人に限らず野生の動物もそうです。生き物にはこの「明るくなって活動し」「暗くなって就寝する」という体内時計(サーカディアンリズム:概日リズムとも言います)が刻まれています。しかし、現代の社会は「明かり」「ライト」が満ち溢れ、夜であっても室内であれば昼と同じような明るさのもとで生活ができます。この明るさがサーカディアンリズムを狂わせ、生活習慣を乱していきます。



眼育といえは  
二葉保育園  
73-1530



サーカディアンリズムをある程度正確に刻むために夕食後の電気を暗めに設定することが有効だと、筑波大学の柳沢教授も言っています。「明るい昼」と「暗い(暗めの)夜」というメリハリをつけることによって、サーカディアンリズムが修正されていきます。夕食後は暗めの生活をしましょう!!