

知っておきたい最新情報

新しい季節の始まりに体内時計を整えよう

植物が芽を出し、花々がつぼみをつけ、地中の虫が動き始める春は、一年の中でもっとも生命力溢れる時です。動植物は自然サイクルと一体のようですが、私たち人間も、他の生き物と同じように、これからの季節は妊娠するにはよい環境であるはずですが、季節の変わり目だからこそ、生活の中でいま一度体内時計を整えることを意識してみましょう。

◎体外受精の治療成績を季節別に比較してみると

The British Fertility SocietyのConferenceで2004年に、イギリスのチェスターとリバプールの病院で1997年から2001年に体外受精を受けた約3000組のカップルの季節別の治療成績を比較した研究結果が発表されています。

治療が春から夏(5~9月)にかけて実施された場合と秋から冬(11~翌年2月)にかけて実施された場合では、卵巣刺激に要した排卵誘発剤の量は前者のほうが少なく、妊娠率もよかった(20%対16%)とのこと。

あたたかい時期に治療を行ったほうが排卵誘発剤の量が少なく済み、妊娠率も高かったというわけです。

また、2010年にブラジルのサンパウロの病院で実施された1932組の顕微授精の治療成績を季節別に比べた研究結果が発表されています。

受精卵の成育率やクオリティ、着床率、妊娠率は、季節による違いはなかったけれども、受精率だけは春が73.5%、夏68.7%、秋69.0%、そして、冬は67.9%と、春が最も高く、冬が最も低かったというのです。

同じ治療を施しているのに排卵誘発剤の量が少なく済んだり、同じように顕微授精を施しているのに受精率が高いというのは、卵の生きようとする力によるものとしか考えられません。

そして、それは春から夏にかけて最も高くなるというわけです。

◎体内時計を整えて自然の生命力を享受する

自然界に生命力が溢れる季節を迎え、私たちも生活リズムを自然のサイクルにあわせることで、その恩恵を最大限に享受したいものです。

そのためのポイントが「体内時計を整えること」です。

一言で言ってしまうえば、しっかり、体内時計をリセットするということです。

私たちに備わった体内時計は1日は25時間なので、毎日きちんとリセットしなければ、どんどん乱れていってしまいます。

年齢が高くなればリセット力が低下していくのでなおさらのことです。

そのため、毎日、「意識的に」体内時計をきちんと合わせ、しっかりと生活リズムを整えることがとても大切になってきます。

そのためのポイントは「食事」、「運動」、「睡眠」です。

◎生体リズムを整える3つのコツ

①朝の太陽光

毎朝、太陽の光をゆっくり、しっかり浴びることで。

「光」は体内時計に強い影響を及ぼします。起床後、すぐに窓をあけて、太陽の光を浴びることで、体内時計が補正されます。曇りや雨に日には、明るい蛍光灯でも効果的です。

反対に、夜に強い光を浴びると、体内時計の針は逆に1時間遅れてしまうことになります。夜に強い光を浴びることが習慣化してしまうと、生体リズムはどんどんずれていって、原因不明の体調悪化を招いてしまいます。

そのため、夜の光は禁物です。特に蛍光灯やLED照明のような青色を含む光が悪さをします。また、寝る前の1時間前はPCやモバイルの画面は見ないようにしたいものです。

②夜のメラトニン分泌

夜のメラトニン分泌を活性化させることです。

メラトニン分泌が活発になると、良質な卵が育ちやすくなるとの研究報告もありますから、直接的な効果が期待できるかもしれません。

メラトニン分泌を活性化させるため工夫は3つあります。

- (1) 日中にできるだけたくさん光を浴びておく
- (2) 十分な運動をしておく
- (3) メラトニンを補充する

もちろん、メラトニンの補充は生活習慣の改善が難しい場合の次善の策ですし、日本では医薬品ですので、医師からの処方となります。

③朝食重視の食生活

朝食、それも、パンとジュースとか、サラダだけというような簡単なものではなく、良質のたんぱく質を含んだバランスのとれた、しっかりした内容の朝食を食べることです。

たんぱく質と糖質を含んだ朝食が体内時計のリセットを促すことがわかっているからです。

以上が基本ですが、さらに、生体リズムを整える生活習慣を以下に3つ挙げます。

◎早寝早起き(毎日同じ時刻に。特に、起床時刻)

◎朝のウォーキング

◎時々、時計を見る

体内時計を毎日丁寧に合わせ、生体リズムを整えることは、何も特別なことをする必要はありません。あたりまえなことを、あたりまえに、あえて言えば、あたりまえ度を高めることです。