

妊娠や出産のすべてのプロセスは、正しい順番で、正しいタイミングで進むことが絶対条件です。つまり、正しい「リズム」がベースで支えているということです。そして、女性の身体のリズムを奏でているのが「体内時計」です。そのため「体内時計」について正しく理解し、メンテナンスしておくことは妊活の基本中の基本になります。

体内時計が乱れやすい理由

私たち人間の身体は「生体リズム」と呼ばれる独特のリズムを体の中で刻んでいます。例えば、夜になると眠り、朝になると目覚める、さらには、月経が周期的に起こるといったこともこの生体リズムによるものです。

この生体リズムは「体内時計」と呼ばれていますが、実はこの体内時計は25時間サイクルなのです。ところが、1日は24時間なので、体内時計とは1時間のズレがあるわけです。

ところが私たちは実際生活をしていてこのズレを感じることはありません。

なぜなら、体内時計のズレを毎日、無意識にリセットしているためです。たとえば、朝起きて日光を浴び、3度の食事を決まった時間に食べることや、定期的に運動すること、早寝早起きするといった習慣で毎日自然と環境に合わせながら生活することができているのです。

しかし、現代人は白夜逆転の生活、パソコンやスマホを寝る直前まで見る、身体を動かさないといった生活を送りがちなために、体内時計が乱れ、その上、リセットがままならないということが起こっていると考えられています。

中でも、光は体内時計に最も影響するのですが、LEDの光は夜型の生活を助長し、体内時計を夜型に促します。本来朝に浴びるべき強い光を夜まで浴び続けることになるので体内時計を狂わせてしまうことになります。

体内時計がズレているとどんな影響がある？

体内時計がズレたままの状態というのは、実は慢性的な時差ボケ状態にあると言われていています。朝起きられない、夜なかなか入眠できない、仕事や勉強に集中できない、食事が喉を通らない、食べても消化不良感が残る、便秘、身体が重たいなど様々な症状が出てきます。

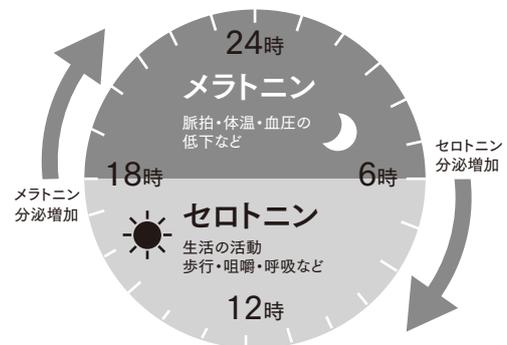
体内時計をリセットすることは月経サイクル、睡眠の質、様々な不調を整えるために欠かせません。体内時計が整う事で様々なホルモンバランスも整うようになります。

セロトニンとメラトニン

日の光を浴びるとセロトニンのという神経伝達物質が作られます。セロトニンは、あらゆる生物にあり、心と体が元気になるために必須で、精神のバランスをとる役割を担っています。

セロトニンが不足すると心のバランスが崩れ、うつになったり、キレやすくなります。セロトニンは、消化器と脳神経で作られますが、胃腸のぜん動運動を活発にさせる働きをしたり、心とからだを元気にするように働きます。

セロトニンが日中にしっかりつくられると、夜になると睡眠をサポートするメラトニンが正常に分泌されるようになります。メラトニンはセロトニンからつくられるからです。



体内時計を整えることは妊活の基本

セロトニンは動物試験で未成熟卵が成熟する過程において、重要な役割を担っているという研究報告がなされています。一方のメラトニンは卵胞の発育に伴い、卵胞液中の濃度が高まり、強力な抗酸化作用を発揮して、卵子を酸化ストレスのダメージから守っています。

このように体内時計を整えることは妊娠へのプロセスをベースで支えることに繋がることになり、妊活の基本中の基本と言えます。

参考：<https://kaken.nii.ac.jp/grant/KAKENHI-PROJECT-22790225/>

セロトニンを指標にした卵胞成熟機構と不妊症の解析/2010 - 2011/環境生理学(含体力医学・栄養生理学)/北海道大学/福元 隆浩 北海道大学、遺伝子病制御研究所、助教(50433024)