

室内スポーツによる体内時計の強化

研究代表者 北海道大学 遠藤 拓郎
解説 小野 三嗣

20歳から26歳までの健康な青年24名を被験者として行われた実験ですが、概日リズムを強く支配している光ではなく、健康維持のために行う運動の仕方に同じような影響力があるかどうかを調べようとしたものです。

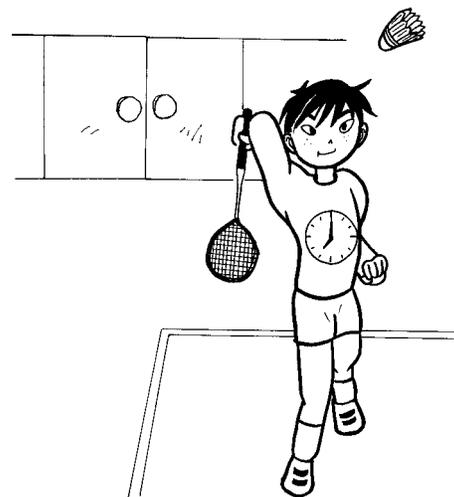
生活の多様化により、概日リズム調節が悪影響を受けて「寝つきが悪い」「昼間に眠気が残る」などという睡眠や覚醒に対する不満を訴える人が増加していることに対し、室内スポーツを行わせることでその調節効果が期待できるかどうかを実験的に証明しようと試みたのです。

体内時計の指標である血中メラトニンリズムの周期は、時間的制限なしのフリーラン群は24.37時間であったが、23.67時間周期の強制睡眠スケジュールを加えた群のそれは24.06時間、強制睡眠スケジュールに連日4時間の運動を加えた群では23.88時間と、はっきりした差が認められたと言っています。

要するに継続的な室内スポーツを行わせることで体内時計に影響を与え、現実の社会生活への適応力を向上させることができると結論づけています。

問題は20歳代の健康者を対象とした実験では中高年者

や虚弱者についての効果を類推することはできないという点です。



継続的な室内スポーツは体内時計の調節に効果がある。

