超簡単!! 自然に睡眠周期を元に戻す方法

- 著者: [ロケットニュース24](#) 1日前に投稿
- 最終編集者: [けんすう](#) 1日前に編集 ([編集履歴](#))
- [お気に入りに追加](#)

はじめに

海外からの帰国後の時差ぼけや、3交替制のシフト勤務で睡眠周期が狂うと辛いですね。

そんな時に簡単に睡眠周期を元に戻す方法を、ハーバードメディカルスクールが研究により発表しました。その方法は至って単純。12~16時間の絶食だそうです。

方法

前提

人間の身体は、日照時間によってリズムを管理しています。言わば『日照時計』とでもいうメカニズムを使って、我々は時間感覚を調整しているというわけです。

今回紹介する、睡眠周期の改善の仕方とは、『日照時計』の次に重要な『食物時計』を働かせて、睡眠をコントロールするという方法です。

『食物時計』は、

- 『空腹時の興奮状態』
- 『満腹時の平穏状態』

の2つのリズムで周期的に機能しています。

この『食物時計』をコントロールすることで、睡眠周期を新しいリズムにリセットします。

例1

例えば、午前4時に起きなければならない場合、前日の午後12~16時の間に絶食をスタートします。そして、午前4時の起床まで何も食べないようにします。4時に起床した際に食事を摂ります。

そうすると、睡眠周期はリセットされます。

例2

もう一つ例としては、海外旅行など長距離移動をする際、例えば、東京からロサンゼルスに移動するとして、まず、ロスでの朝食の時間を調べます。そして、その朝食時間から遡った12~16時間の絶食を行います。到着してすぐに朝食を食べるように、絶食を行うのです。そうすると、現地入りした時からリセットされた睡眠周期がスタートします。

おわりに

通常、新しいタイムゾーンに入った場合、何もしないで時間に適応しようと思うと、1週間掛かります。この『食物時計』を利用すれば、最短1日で睡眠周期を元に戻すことが可能のようです。

これは、ちょっとした身体の仕組みを利用したハックですね。旅行が頻繁な方、生活循環が不規則な方

これは、今までにない睡眠リズムを整えるための方法です。あなたの健康や生活リズムに良い影響を
は是非、お試しください。

関連記事

- [朝の目覚めをスッキリさせる方法](#)