

立ち読みPDF

生物学者・大阪市立大学教授

平澤栄次著 [三] HIRASEWAJI

体内時計を調節する技術

Forest
2545
Shinsyo



なかなか調子が出ないのは 「脳の時差ボケ」のせいだった！

本書を手を取っていただいたということは、

「やる気はあるのに、なぜか仕事が上手くいかない」

「睡眠時間を削って勉強しているのに、結果がついてこない」

「毎日ちゃんと寝ているのに、疲れが取れない」

「どうも体調がよくない気がする」

「ダイエットを続けているのに、効果がでない」

……などの悩みがあるからではないでしょうか？

実は、このような悩みはすべて、**体内時計（＝脳の時計）の時差ボケのせい**です。

しかし、脳の時差ボケは、人間なら誰でも起こりうることです。なぜなら、脳の時

計は、

遅れやすく、進みにくいという、人間なら逃れられない性質があるからです。

では、なぜ、脳の時計は遅れやすいのでしょうか？



体内時計は25時間で動く！

それは、脳の時計は本来25時間で動くからです。私たちが過ごしている実社会は、24時間ですよね。

つまり、1時間の時差があるのです。

この時差ボケを解消しない限り、「仕事」「勉強」「朝型の習慣」「健康」「ダイエット」……は上手くいきません。

しかし、ご安心ください。

本書では、生物学から科学的根拠をもとに、その時差ボケを修正することができま
す。しかも、誰にでもわかりやすく伝わるように、考えて書きました。

だから、自然に「朝型の習慣」が定着しますし、「1日を常にベストの状態で過
す」ことができます。さらに、体質まで改善されます。



**科学的根拠があるから、
無理なく「体質」「習慣」が変わる！**

私は、生物学者です。植物の栄養代謝の生物時計による調節や、体内時計による体
温調節、健康食による体調管理などを研究しています。

最近では、朝型の習慣を身につけることがブームのようで、本や雑誌で多く特集さ
れています。

しかし、私のような科学者の視点から考えると、どうも納得できないことが多いの
です。つまり、結局は根性論で頑張りましょうということのような気がするのです。

行動も、習慣も、体質もすべては人間の仕組みを考慮しなければなりません。人

は、サル目のヒトという種類の生き物なのですから……。

科学の視点から、ぜひ一刻も早く、生物としての時計を見ながら1日を過ごしてください。

私は、体内時計を見る生活を始めて、朝5時起きが定着しました。仕事もバリバリこなせるようになりました。肌のつやも良くなりました。私にできれば、あなたにも必ずできます。

本書は、次のように体内時計を調節する方法がわかります。

プロローグでは、体内時計の仕組みと、体内時計と「脳」「体」の結びつきについてお話ししました。

第1章では、「行動」「体調」を快調にするための体内時計調整法がわかります。

第2章では、朝型人間の習慣が定着し、睡眠習慣も改善されます。

第3章では、コンビニを使った、簡単に体内時計を進める方法がわかります。

第4章では、「仕事」「勉強」「健康」に効果がある、人間の体内リズムに関してご説明しました。

第5章では、体内時計を使って、最高の能力を発揮できる時間をコントロールすることができるようになります。

特別付録では、体内時計を応用して、脳を活性化するための知識が身につきます。うつなどにも効果のある科学的療法についてもお話しました。

ぜひ、実践してみてください。人生が変わります。

あなたの生活習慣が改善され、活躍されることでしょう。

それでは、プロローグから気楽に読んでみてください。



まえがき／3

プロローグ

「**脳の時計**」があなたの人生を決める！

↳体内時計と「**脳**」「**体**」は密接に結びついている↳

●体内時計は1日25時間で動く！／16

●体内時計のリズムが人生を決める！／18

●「**脳の時計**」があなたを動かしている／19

なぜ、狼男は満月に現れるのか？

↳光で体内時計を調節すれば「**行動**」「**体調**」が良くなる！↳

第1章

●狼男の伝説と体内時計の関係／22

●人間も光で体内時計を調節できる／26

●体内時計はどこにあるのか？／29



第2章

● 体温のリズムと体内時間のリズム／ 31

● あなたの体温のリズムを意識しよう／ 34

● 調子の良い人は体温が37℃を超えている！／ 37

● 体内時計の針は光で調節される／ 39

なぜ、できる人は朝型が定着しているのか？
「できる人」と「できない人」の体内リズムの違いとは？

● 体温リズムが体調を決める！／ 42

● 根性なし！ 無理なく「朝型人間」になる方法／ 46

● 3時間睡眠で疲れをとる／ 48

● ノンレム睡眠中には起きてはいけない！／ 51

● 短時間でも、ぐっすり眠れる方法／ 52

● スグに眠れる方法／ 54

● 夜更かししても朝スッキリ起きられる方法／ 56

● 規則正しい生活にするための裏ワザ／ 57

第
3
章

● 体内時計を整える食事とは？／60

● 朝型人間になれば外見が良くなる！／64

● 朝1分で体温を上げなさい！／67

● 夜型人間は脂肪がたまる／69

● なぜ、朝のラッシュ時に飛び込みが多いのか？／71

● 社会的要因でも体内時計は整えられる／73

できる人は朝コンビニに行く！

〜朝から絶好調な「頭」と「体」を作る方法〜

● なぜ、できる人は朝コンビニに行くのか？／78

● コンビニで体内時計が整えられる！／80

● 「早寝早起き」から「早起き早寝」へ／82

● もう、月曜日がつらくなくなる！／84

● 頭と体を快調に動かすには？／86

● 新しい発想を生む「睡眠」と「食事」／90



第4章

● 脳を長時間フル回転させる方法／93

● 3時のおやつの効果／94

● 脳のエネルギーの15%を補える／96

● 体内時計を見ながらスケジュール管理する／97

あなたの能力を引き出すウルトラダイアンリズムとは？
脳のリズムを使えば「仕事」「勉強」「健康」「ダイエット」が上手いくいく！

● ウルトラダイアンリズムで能力は劇的に上がる！／102

● 覚醒の中間に休憩をとる！／106

● 多くのものが3秒のリズムを刻んでいる！／108

● 【時間帯別】能力が上がる仕事の種類／109

● インフラダイアンリズムで1週間の計画を立てる／112

● 体内時計の針を見る方法／114

● おまじないやプレッシャーは脳の時計に効く！／115

● ウルトラダイアンの谷に落ちるな！／117

第5章

●体内時計にコントロールされるホルモン／120

●体内時計と気分の関係／121

●人は無意識に体内時計を見ている／123

●「直観」は体内時計からの伝言／125

「最高のパフォーマンスを発揮する『時間』を
コントロールする方法

↳プライベート・ビジネスを成功させる体内時計調整法

●最高のパフォーマンスを発する時間は操れる！／128

●重要な仕事の前は寝る！／132

●なぜ、小学生は半袖・半ズボンなのか？／137

●エアコンはタイマーでOFFにしても意味がない／139

●フリーラン状態では能力を発揮できない！／142

●2つの体内時計／143

●体内時計の脱同調／145

●強い振動体が他人に認められる／148



特別 付録

● 進化のプロセス／149

● できる人の顔とは？／151

● できる人はどこが違うのか？／153

● できる人は異性にモテる？／154

● ヒトの脳が増大！／156

● コミュニケーション能力を高める脳の使い方／158

● 子供が大人を怖がる理由／160

● わたしの体内時計の同調因子／163

脳が活性化する！ 体内時計調整法

↳ 応用のための知識「うつ」「夜勤」「子育て」「時差ボケ」などについて

● 体内時計とは？／168

● 赤ちゃんの体内時計／172

● 夜勤は睡眠と体温のリズムがずれる／174

● 光を浴びるタイミング／176

● サマータイム / 177

● 高照度光 / 179

● メラトニン / 180

● 体内リズムの周期・振幅・位相 / 184

● 時差ボケ / 186

● うつ / 187

● 時間療法と光療法 / 189

● 体内時計と病気 / 190

● 生物時計の安定性 / 192

あとがき / 194