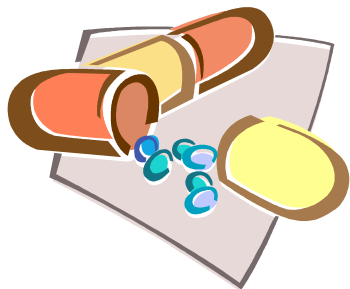
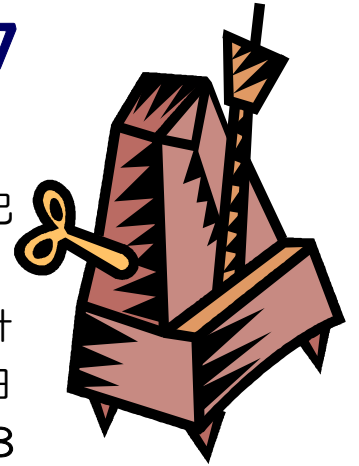


**石田クリニック** <http://www3.ocn.ne.jp/~ishida-c/>

松阪市大口町154-1 TEL 0598(53)1177

## 生体リズムってご存知ですか？

人を含め地球上の生命にはすべて約24時間を周期とする自己発振性のリズムがあるのをご存知ですか？**Circadian rhythm**；概日リズム（日内リズム）と呼ばれており，脳内にある生体時計の調節によって体温や血圧なども常に一定という事はなく，一日のうちで周期的に変動が認められます。体温は10～12時，18～20時にピークのある二相性の変化を示し，血圧は朝の覚醒・起床とともに急に上昇し日中安定したあと，午後やや低くなって夕方にまた少し高くなり，夜になると少し下がった後に就寝・睡眠によって大きく低下します。これら生体の日内リズムにより心筋梗塞・脳梗塞・気管支喘息・消化性潰瘍・片頭痛などのさまざまな病気の発症頻度に日内変動が認められます。**心筋梗塞・脳梗塞は午前10～12時，気管支喘息は早朝4時，消化性潰瘍は夜間，片頭痛は午前6～10時に多く認められる**ため，それら



の時間帯に最も薬の効果が得られるような薬物投与時間の工夫などを行う時間治療(chronotherapy)が行われます。高血圧の薬は朝一回投与が主ですが，早朝高血圧を認める場合には就寝前に服用した方が効果が期待できる薬もあります。同じ一日一回の薬でも，コレステロールを下げる薬や喘息の薬・潰瘍の薬などは夜

服用した方が効果が期待できます。 . . . . .

生体リズムには，1日周期だけでなく7日周期，1か月周期，1年周期などもあります。24時間の血圧の平均値を比べると，正常血圧者では月曜日に最も高く，高血圧患者は金曜日に最も高い。心筋梗塞や脳卒中は，中年の人は週初めに再開する仕事のストレスが原因で月・火曜日に多く，高齢者は一週間の疲れが溜まってくる木・金曜日に多く発症する。1か月周期は女性の月経周期。月経周期には個人差がありますが，排卵から生理が始まるまでの間は14日とほぼ一定で，卵巣に時計があると考えられており骨盤時計といわれています。血圧には，暑いと低下し寒いと上昇する1年の周期がよく見受けられます。喘息の場合，月経前あるいは月経中に症状が悪化する女性が多く，また季節により症状の変動を認めることも少なくありません。これら生体リズムを考慮したきめ細かな薬の調節も必要です。

