



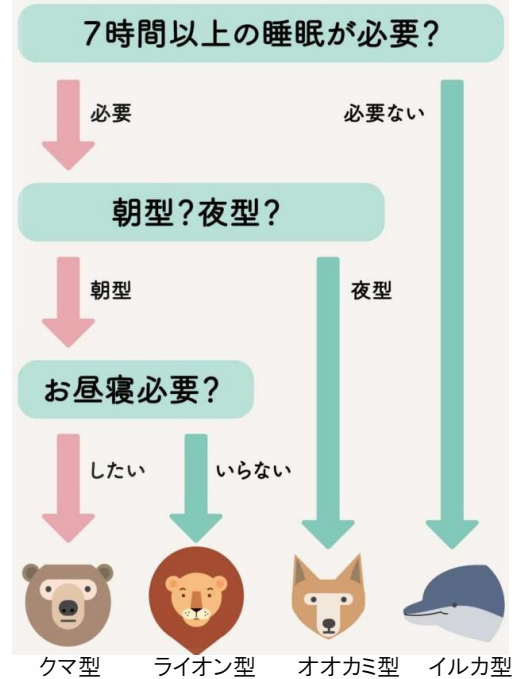
皆様こんにちは♪  
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。  
さて今回は、『睡眠サイクルのクロノタイプ』について  
お話致します。



## 朝型クマタイプ? 夜型オオカミタイプ?

ヒトは昼行性で、通常は昼に活動的で夜に休息(睡眠)を取る動物ですが、そのタイミングは一人ひとり少しずつ異なります。この一人ひとりがある時間的なタイミングの傾向が**クロノタイプ**です。クロノタイプは一般に『朝型夜型』と呼ばれるもので、特別な用事がなければ、朝型の人には日の出ごろに目覚めて早い時間帯に活発に活動し、夜は早々と床につくのにに対して、夜型の人には日が高くなってからようやく起きだし、昼間はなかなか元気が出ず夜になってから目が冴えてきて、深夜遅くによろやく眠りにつく、といった具合です。

クロノタイプは体内時計によって強く影響されており、朝型と夜型の人を比べると、体温やメラトニンといった体内時計を反映する機能のタイミングが朝型で早く夜型で遅いことが知られています。また、夜型の人ほど体内時計が持つ1日の長さ(周期)が長いようです。双子の研究によると、クロノタイプは50%程度遺伝的に決定されています。このように、クロノタイプは個人が生まれつき持っている体内時計の特徴を反映したものと考えられます。



## タイプ別の特徴

**クマ型** 朝型タイプ 全人口の55%

★特性  
親切、好奇心旺盛開放的な性格ですが、初めての人や場所では緊張してしまいます

★活動時間  
午前中に重要な会議を設定し、10:00-14:00の間がおすすすめ  
運動は7:00-12:00の間がおすすすめ

就寝時間 23:00  
起床時間 7:00  
睡眠時間 7時間以上

★集中力の高まる時間帯  
10:00-14:00

**ライオン型** 超朝型タイプ 全人口の15%

★特性  
楽天的で現実的な指導者  
リーダー的

★活動時間  
朝起きる時点から元気なため、朝食をとつた後の8:00-12:00間に集中して作業をするのがおすすすめ  
運動は17:00-17:30の間がおすすすめ

就寝時間 22:00  
起床時間 6:00  
睡眠時間 7時間以上

★集中力の高まる時間帯  
8:00-12:00

**オオカミ型** 夜更かレタイプ 全人口の15%

★特性  
自分を冷静に客観する傾向  
クリエイティブ、気分屋  
内向的

★活動時間  
日が沈んでから17:00-0:00の間がおすすすめ  
運動は18:00-19:00の間がおすすすめ

就寝時間 0:00  
起床時間 7:30  
睡眠時間 7時間以上

★集中力の高まる時間帯  
17:00-0:00

**イルカ型** 超夜型タイプ 全人口の10%

★特性  
知的で頭の回転が速い  
同時に多くの問題を考えられる

★活動時間  
夜型なため、頭を使うのは15:00-21:00の間がおすすすめ  
朝は早く起きがちなため、運動は朝食前に行うと頭の回転が良くなります

就寝時間 23:30  
起床時間 6:30  
睡眠時間 6時間程度 (ショートスリーパー)

★集中力の高まる時間帯  
15:00-21:00

クロノタイプを知ること、あなたに合った睡眠習慣を知ることが出来ます。あくまでも参考程度ととらえてくださいね。  
ミュンヘンクロノタイプ質問紙にてご自身のクロノタイプを詳しく判定することができます。サイトがありますのでご興味があれば検索してみてください。【研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部】

来月の CPAP 外来は**第 2 木曜日**の 3 月 9 日 (Dr栗林)、**第 4 木曜日**の 3 月 23 日 (Dr栗林) に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

