

Mapion > ニュース > リリース > からだの不調や睡眠障害の原因にもなり得る“社会的時差ボケ”の改善方法とは？ 教えて！ 肥田昌子先生【ワコール ボディブック】

【非常勤】の医師求人をお探しの先生

探すのが面倒
探しても見つからない

そんな先生にピッタリのサービス
医師転職支援会社への一括問い合わせができる

掲載案件数1万件以上！
日経メディカルキャリア

目録メディカル

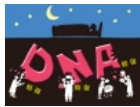
おまかせ問い合わせ

ニュース	政治・経済	芸能・音楽	ウーマン	ITニュース	映画	ネタ・コラム	イベント情報	地域	リリース	記事提供元
------	-------	-------	------	--------	----	--------	--------	----	------	-------

からだの不調や睡眠障害の原因にもなり得る“社会的時差ボケ”の改善方法とは？ 教えて！ 肥田昌子先生【ワコール ボディブック】

2013年11月25日18時00分 / 提供: News2u.net

News2u.net



リリース発行企業: ●株式会社ワコール

からだを多方面から掘り下げ、専門家による解説、インタビュー、連載コラム、下着のファッション、プロポーションなど、健康的に美しくなりたい女性のための、からだ情報を集めたWACOAL BODY BOOK(●ワコールボディブック)。特集「眠りと美の深い関係」では、「教えて！ドクター」にてプロの視点から睡眠を科学。今回、その第6弾が公開されました。

・WACOAL BODY BOOK(●ワコールボディブック)

【特集: 眠りと美の深い関係】vol.6 午前中に浴びる光は、夜に生まれ変わる肌にも影響！？

<http://www.bodybook.jp/entry/201311/vol6-3.html>

睡眠を促し、皮ふを保護するホルモン、メラトニン。美容と健康に大きなプラスとなる、このメラトニンと成長ホルモンを可能な限り分泌させる鍵は、意外にも「午前中の光」と「夜の暗さ」にあった！ また“眠れない”“体調がすぐれない”など不調の原因となる「社会的時差ボケ」って何？ どうすれば改善できる？ 等々、眠りと美と健康に関する情報がいっぱい！ 今回のドクターも、体内時計の研究で話題の「●国立精神・神経医療研究センター」精神生理研究部室長、肥田昌子先生。“生活の24時間化”と言われる現代の厳しい環境の下、体内時計を整え、質の良い睡眠を得る方法を見つけよう！

<かしくキレイなからだをつくろう WACOAL BODY ●BOOK>

PC:<http://www.bodybook.jp/>

スマートフォン:<http://www.bodybook.jp/sp/>

●ワコールボディブックに関するお問い合わせ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

●株式会社ワコール 広報・宣伝部 TEL:03-3239-1117 FAX:03-3239-1118

●一般のお客様からのお問い合わせ先

●株式会社ワコール お客様センターフリーダイヤル TEL:0120-307-056 (平日:9:30~17:00)

<http://www.wacoal.jp/top/support.html>

【付帯情報】

・【特集: 眠りと美の深い関係】vol.6 午前中に浴びる光は、夜に生まれ変わる肌にも影響！？

<http://itm.news2u.net/items/output/118261/1>

Twitter でフォロー

目録メディカル 掲載案件数1万件以上！
日経メディカルキャリア

お忙しい先生に朗報です！

常勤求人や
非常勤求人が
簡単に探せる！

注目トピックス

年収1000万超は人口の“3.8%”意外と多い？ NEW

マリコ様撮影の富士山写真に大絶賛“神々しい”

志村けんが浜田雅功が殴るのを許せるワケ

ハーレーにまたがったまま土葬された男性

イギリスの銀行で客を忘れて行員“全員帰宅” NEW

犬を丸飲みした巨大な鯉の写真にネット騒然

大物演歌歌手が白鵬の忘年会で大失態！

ふなっしーの“右腕”の女性がウラ側を激白！

松本潤と井上真央が電撃婚の噂広がる

スマートフォンでもマピオン！

地図やお店の検索、
ニュースも読める。

目録メディカル 掲載案件数1万件以上！
日経メディカルキャリア

お忙しい先生に朗報です！

常勤求人や
非常勤求人が
簡単に探せる！

季節特集



マピオンいちご狩り特集2013-2014
いちご狩りに出かけよう



マピオンイルミネーション・クリスマスデート
特集2013-2014
イルミネーションと夜景

マピオン天体観測特集