今月は体内時計に関する研究をご紹介します。メンタル不調の初期には睡眠障害がみられることが多いです。弊社 my-Mental のセルフケア情報などでは睡眠改善のために、朝起きたときにはカーテンを開け日光を浴びることで体内リズムを整えるようアドバイスしています。本研究は、体内時計に関する新たな研究です。是非お読みください。

体内時計を安定化する新しい仕組みを発見
－高温で波形がひずむことで体内時計の周期は保たれる－
^^^