



覚醒と概日リズム

- 概日リズム (サーカディアンリズム) は、代謝、心臓の動き、体温、ホルモン分泌といった様々な体の動きが概日リズムの影響を受けている。
- 夜間や明け方にあるマスタークロックは、体内時計をリセットする役割があり、光の刺激を受けると時計のスイッチが入る。