

眠れな〜い (不眠症)



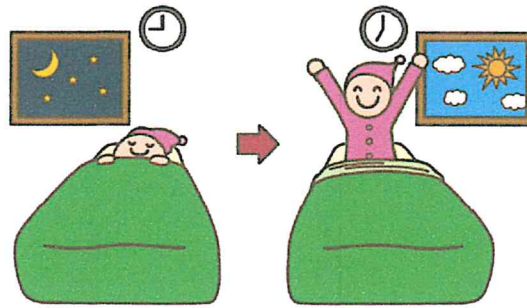
NO、70

メラトニン？

人間の体には「**メラトニン**」という睡眠のサイクルをコントロールする神経ホルモンが作られています。メラトニンが脳の真中にある「**松果体**」(松かさ)に似ているから分泌されると人は眠くなるという性質があります。

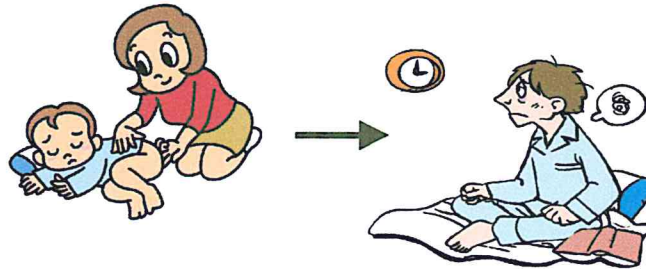
眠る前に**メラトニン**量が十分あることが、**快眠**につながるわけです。

メラトニンの分泌は時間や光量によって促進されます。規則正しく、決まった時間に、暗くして睡眠をとればメラトニンの分泌量が増えます。(夜、ある時間になると眠くなったり、映画館などの暗いところで眠くなるのは、この現象です)



メラトニンは子供の頃は大量に分泌されますが、思春期を過ぎた頃から急激に減少し、年齢とともにさらに減少します。

人におけるメラトニンの血中濃度は昼に低く夜に高いので睡眠と深い関連があることが解かっています。子供は夜になると眠くなり、お年寄りには段々睡眠時間が短くなっていくのもメラトニン量と関係するといわれています。



<メラトニンの作用>

- メラトニンは体内時計調節ホルモンともいわれ「**時差ボケ**」に有効であることが解かっています。
- 抗酸化作用が強く、老化の原因といわれる活性酸素のダメージから細胞を守る働きがあり、「**老化防止**」に期待されています。
- 免疫力の増強、病気に対する抵抗力を高める事から**がん予防効果**なども期待されています。

快眠の方法



夜の食事は赤身の魚や肉、乳製品・大豆製品、ごま・ピーナツ、くるみなどを食べるようにしましょう。

★寝つきをよくする方法

眠りたい時間とメラトニン分泌量のタイミングがコツです。**体内時計(24時間)のリズム**を覚えておきましょう。メラトニンは起床してから**14時間後**に分泌しはじめます。

それから**2時間後**に**最高量**に達すると

眠くなる

「例」
(朝6時に起床 → 午後8時(メラトニン分泌開始)
→ 午後10時(眠気))

注意!

- ◎眠る前は強い光を避けましょう。
- ◎テレビやパソコンも控えましょう。
- ◎ストレスなどを貯めないよう、読書や音楽などを聴いてリラックスしましょう。

