

丹生の谷の町医者だより

－健康づくりに役立つコラムをお届けします－



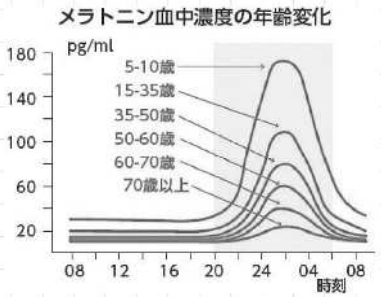
「広報なか」で令和２年度まで掲載していた「丹生の谷の町医者だより」を再開します。那賀町の医師や医療関係者が執筆し、健康維持や日常生活に役立つ情報を町民の皆さまへお届けします。

メラトニンを大切に

相生包括ケアセンター長　濵田　邦美

寝る子は育つといいます。寝たら「疲れが取れたわー」という経験も多いでしょう。これは、睡眠中に「成長」と「修復」という体の働きが行われているためです。そのメカニズムについてはさまざまな研究がされていますが、その一つが「メラトニンの作用」です。睡眠ホルモンともいわれるメラトニンは、夜間に限定して分泌されるホルモンで、睡眠の質を高めるとともに、体の「成長」と「修復」を促す働きがあります。

このメラトニンには特徴があります。強い光を浴びることで分泌が抑えられたのち約 15 時間後から分泌が再開されるという点、さらに夜も光を浴び続けている場合には分泌が抑えられるという点です。そしてもう一つ特徴があります。それはメラトニンの分泌は約 10 歳をピークに段々減っていくということです。朝起きるのが遅いと…、夜遅くまで強い光を浴びる（スマホなど明るい画面を見る）と…、歳を重ねるほど、メラトニンの分泌が減り、「成長」と「修復」が行われにくくなるということです。



「成長」が不十分だと、脳や身体の成長が不十分になります、「修復」が不十分だと、病気や怪我も治りにくくなり様々な病気の発展へとつながります（癌に罹りやすくなるという報告もあります）。
健康で長生きするためには、朝は早起きして光を浴びること、夜遅くまで光を浴びないこと（スマートフォンなど明るい画面を見ないこと）、そして、とにかく子どもの時によく眠ることです。

なにとぞご留意くださいますようよろしくお願いします。

那賀町
ホームページ
に掲載中

【お問い合わせ】那賀町医療政策課　TEL 0884－62－1116