メラトニンを大切にしないと長生きできませんよ！

ぐっすり眠って明日も元気に

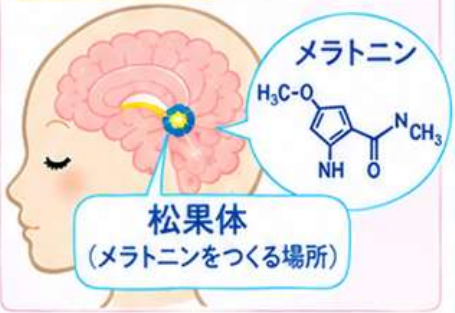


よく眠れる人ほど元気で長寿

メラトニンは、あなたの健康と長寿を支える大切なホルモンです。

メラトニンって何？

メラトニンは、脳の松果体から夜になると分泌されるホルモンで「眠りのリズム」をつくります



メラトニンの働き

- 眠りの質をよくする
- 体を成長させる
- 体を修復する
- 免疫力を高める

メラトニンが減ると…

- 眠りの質が悪くなる
- 体が成長しない
- 疲れが取れない
- 傷がなおりにくい
- 病気になりやすい



メラトニンの働きが低下すると…

メラトニンの分泌開始が遅れる②つの原因

① 朝起きるのが遅い

朝の強い光を浴びないと、メラトニンの分泌開始が遅れます。



朝起きるのが遅いと…

② 夜にスマホなど強い光を浴び続ける

スマホ・パソコン・LEDの強い光はメラトニンの分泌開始を遅らせます。



夜遅くまでスマホを見ていると…

メラトニンを守る生活習慣



朝は太陽の光を浴びる
起きたらすぐにカーテンを開けて光を浴びましょう。



夜は強い光を避ける
寝る1～2時間前はスマホ・パソコンを控えましょう。



規則正しい睡眠
毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。

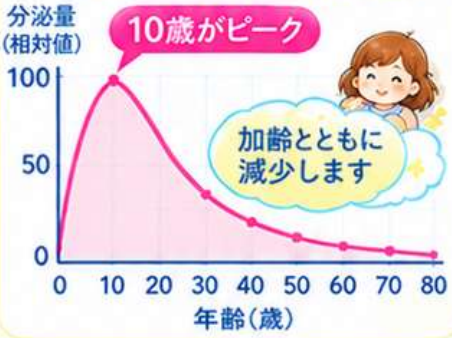


バランスのよい食事と適度な運動
生活習慣を整えることがメラトニンの分泌を助けます。

メラトニンはその大半が子供の時に分泌されます

10歳がピークです

メラトニンの分泌量の変化



特に注意したいこと

夜のスマホ・ゲームはメラトニンの分泌を遅らせます



寝る前のスマホはやめましょう



カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶など）は、メラトニンの分泌を妨げます

夕方以降は控えましょう



夜の明るい照明やLEDの強い光も影響します

寝る前はやさしい明かりで

