今治市民の皆様のためのすてき健康講座

メラトニンの話

第23話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽先生

規則正しい生活をすることの大切さを教えてくれた加藤丈陽先生。今回はメラトニンについて聞いてきました。

不眠は朝起きた時にすでに決まっている？

マイタウン：前回は、不眠の対策は太陽の光を朝浴びて体内時計を狂わせないよう規則正しい生活をすることが大切だっていうことでしたね！

加藤：そのとおり！実は体内時計に対して光の作用は主に3つあります。**①朝に光を浴びると体内時計がリセットされる。朝早く浴びれば早起きになれる。②夜に光を浴びると体内時計が遅くなる。夜遅くに浴びると遅寝遅起きの夜型になる。③朝の光は夜に寝る時間のカウントダウンを開始させる。**この3つに深くかかわっているのがメラトニンです。①②の通り、同じ光でも浴びる時間帯により効果が逆になります。

マイタウン：なるほど。光を浴びる時間、大切ですね。

加藤：その通りです。

マイタウン：で、メラトニンって何ですか？

加藤：メラトニンは体の活動レベルを下げ睡眠に導くホルモンです。夜に眠れるかどうかのカギを握るホルモンで別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。まず、朝に太陽の光を浴びるとトリプトファンという栄養素からセロトニンという脳内物質が作られます。すると夜に眠くなる睡眠のタイマーがセットされ、約17時間後にメラトニンに変化し眠くなります。夜にしっかり寝て朝に太陽の光を浴びるとメラトニンが洗い流されて眠気が吹っ飛んでいきます。

大人の場合、最初の光を浴びてから約17時間後に眠くなる

マイタウン：そしてまた睡眠タイマーをセットするんですね。

加藤：その通りです。ですから夜眠くなる時間というのは、朝起きる時間によって既に決まっているということになります。逆に夜に強い光やテレビやスマホ、パソコンからのブルーライトを浴びるとせっかくのメラトニンが洗い流されて目がさえてしまいます。

マイタウン：もったいない…。夜にメラトニンを効率よく増やす方法はあるのでしょうか？

加藤：メラトニンの材料であるトリプトファンという栄養素をたくさん含んだ食べ物を摂取する方法があります。肉や魚、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やチーズなどの乳製品、ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類、バナナに多く含まれています。それとビタミンB6も必要なので、サケやサンマ、イワシ、マグロ、カツオなどの魚、ニンニク、レバー、鶏肉などを摂取すると良いです。味噌汁も大変いいです。

マイタウン：いろいろあるんですね。

加藤：食事以外にはメラトニン受容体に作用する薬（商品名ロゼレム）を内服する方法です。ロゼレムの特徴としては・自然な眠気を強くする・中途覚醒や早朝覚醒、熟眠障害に有効・リズムを整える効果が期待できる・依存性が極めて少ない・せん妄を起こしにくいなどが挙げられます。欠点としてはあくまで自然な睡眠を促す薬なので入眠効果が弱く感じられること、眠気が残ることなどが挙げられます。

マイタウン：体に優しそうな睡眠薬ですね。

加藤：そう、その通りなんです。強い睡眠薬は弊害もありますのでまずは生活習慣を見直す、それでダメならお薬を使うというのがいいと思います。生活習慣と合わせて取り組むことで、睡眠薬に依存することなく不眠の改善を行っていきましょう。

加藤 丈陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

メラトニンを上手にコントロールするには

- 朝、太陽の光を浴びる
- メラトニンの材料になる栄養をしっかり摂る
- 夜にブルーライトを浴びない

睡眠時無呼吸症候群の参考ウェブサイトです。ぜひご覧ください。
睡眠時無呼吸 なおそう.com
https://659naoso.com/?qr=leaflet_20200220

パーキンソン病患者様のためのリハビリ
パーキンソン病カフェ＆リハビリ
今月は新型肺炎感染拡大防止のため中止とします。

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「パワーナップでパワーアップ？上手な睡眠のとり方」です。お問い合わせは（医）かとう内科☎（0898）23 2310

5月の買取強化品目!!
小型家電 レンジ・炊飯器・ガスコンロ・扇風機 テレビ・ブルーレイなど
レジャー用品 キャンプ用品・釣り具など
※年式や状態によりご希望に添えない場合もございます。
まずはお電話ください！
キャッシュレスでお支払いのお客様に5%還元 PayPay・各種クレジットがご利用いただけます。
リサイクル&ディスカウント おもしろSHOP 営／10:00～19:00 今治店
0120-3196-39
今治市北鳥生町1-3-40

ご自宅を購入して20年以内の方に朗報です!!
自己負担金0円で外壁塗装!? その秘密をお伝えします！
リフォーム工事0円術
なんでリフォームが?? なんで塗装が??
好みのカラーに変えて耐久性UP♪
Before After
リフォーム負担0円の可能性大
全ての条件に当てはまる方 ずーっと診断・相談無料
☑住宅ローンの残高1,000万円以上
☑住宅ローン残期間10年以上
☑現在の金利が1.5%以上
※銀行の借換条件を満たす必要がございます。
お申込み・お問い合わせ
住まいのことなら LIXIL リフォームショップ
ライファ今治 0120-23-5877 TEL.0898-23-5877
今治市片山1-2-14
■営業時間／9:00～18:00
■定休日／水曜日、第1・3・5火曜日 ■土・日も営業
HPはこちらから https://lifa-imabari.com/ ライファ今治 検索
T-POINT ライファ今治ならTポイントが貯まります。

建売住宅販売中 広紹寺
ご都合の良い日時をご連絡ください。スタッフがご案内いたします。※5/6・7休み
大きな窓で開放感のあるLDK
料理も快適 広々キッチン
収納もバッチリ! 3畳のウォークインクローゼットx2
オシャレな鉄骨階段
※画像はイメージです。
2,680万円(税込) 外構・照明・カーテン含む※諸費用は別途必要です。
土地／171.53㎡(51.88坪) 建物／102.06㎡(30.87坪)
・間取り／3LDK ・所在地／今治市広紹寺町2-4-29 ・地目／宅地 ・用途地域／第一種住居地域
・建ぺい率／60% ・容積率／200% ・校区／鳥生小・立花中 ・取引形態／売主
新型コロナウイルスを含む感染症の予防及び拡散防止対策を行なっています。
高性能外壁ALC 地熱床システム
住所／今治市広紹寺町2-4-29
ユニバーサルホーム 今治店 ☎0898-55-8900
(株)アシャンテ 今治市広紹寺2-3-8 愛媛県知事(6)第3920号 愛媛県知事許可(般-24)第13719号 【気軽にお問い合わせください】ユニバーサルホーム 検索

ユニクロアプリ
ユニクロ今治店は新聞へのチラシ折込を当面の間自粛します。
店舗ではチラシを準備して御来店をお待ちしております。
毎週の新商品・お買い得商品は◀ユニクロアプリでご覧いただけます。
おしゃれなあの人の着こなしが見られるStyleHintをチェック！▶
StyleHint
ユニクロは服を通じて、世の中を支えていく存在であり続けたいです。
ユニクロ UNIQLO ユニクロ今治店 tel.0898-24-7350
平日は11時OPEN 土日祝は10時OPEN

ユニクロ・GUの服をリサイクル
自粛・自宅、この機会にタンスやクローゼットをスッキリ
持続可能な世の中を実現するため皆様のご協力をお願いします。
自粛 片付けのチャンス 衣替え リサイクル
あなたのお家時間を快適にするアイテムが揃っているユニクロ
キリトリ線
税抜3,000円以上お買上げで使える 500円引クーポン
〈利用期間〉5/8(金)～5/19(火)
・お会計の前にスタッフにご指示ください。
・オンライン店舗レジ支払い、簡単購入ではご利用いただけません。
ユニクロ今治店のみ利用可 ユニクロ UNIQLO 今治店