

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

メラトニンって、何？

メラトニンとは、「睡眠ホルモン」と呼ばれ、自然な眠りへと導くホルモンです。

役割： 深部体温を下げる
副交感神経を優位にして、気持ちを落ち着かせる
呼吸や脈拍、血圧を低くする
抗酸化作用（老化防止、抗癌）免疫力向上

メラトニンが分泌されることによって、末梢血管が広がり、体内の熱が外に放出され体温が下がることによって、眠くなります。呼吸や血圧を安定させ、副交感神経を優位にする働きがあります。それによって、身体はさらに眠りに適した状態になります。

私たちの身体は毎日ほぼ同じリズムで活動し、眠るための周期を持っています。通常、起床後に太陽光が目から入ると、体内時計に時刻情報として伝達され、体内時計を朝の状態に合わせることであります。朝の光を浴びてから、14～16時間くらいすると、脳内の松果体からメラトニンの分泌が始まります。

朝の起床時に十分な太陽光を浴びなかったり、暗い部屋で昼過ぎまで眠っていると、概日リズムのリセットが適切に行われず、その日の入眠時刻が遅くなります。

一方、夕方から夜の時間帯に強い光を浴びると、昼の時間が延長することになり、休息への準備が遅れ、結果的に入眠時刻が遅れることになります。

必須アミノ酸

脳内物質

睡眠ホルモン

トリプトファン

セロトニン

メラトニン



パソコンや携帯の使用は、画面からの光でメラトニンの分泌を妨げます。寝付きを悪くしたり、起床時にスッキリ起きられなかったりします。寝る30分～1時間前には使用を避けましょう。明るい部屋で眠ると、メラトニンの分泌が抑えられ深い睡眠が得られなかったり、途中で目が覚めることが多くなる原因になります。

光を味方につけて、良い睡眠習慣を身につけましょう！

朝食をしっかり摂るようにしましょう！

朝食を抜いたりすると、トリプトファンの必要量確保するのが難しくなるかもしれません。（トリプトファンの含有量が多いのは、肉類・乳製品など）

◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

泊りの検査を予約された方は、特別な事情を除いてはキャンセルをお控え下さい。

キャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック



予約QR