

# むらいクリニック通信

## 睡眠と美容

昨今の新型コロナウイルスの影響でライフスタイルが変化したり、マスクの着用や感染への不安などのストレスで肌トラブルが急増しています。そんな中「睡眠は美容に良い」という話を聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。

実際に睡眠と美容の関係を示す実験では、睡眠時間を6時間から8時間に変えた結果、被検者のシワの数、シミの数、肌の赤みが約10%改善したという報告がされています。

これには美容にとって大切な2つのホルモンが主に関与しています。

それが『**成長ホルモン**』と『**メラトニン**』です。これらは次のような役割を担っています。

『**成長ホルモン**』は細胞の新陳代謝を促し、日中に紫外線や外気等でダメージを受けた細胞を修復する働きを持っています。また、血流を良くして肌の老廃物を取り除いたり、ターンオーバーを促進します。ターンオーバーとは古い皮膚の細胞が剥がれ落ちて、新しい細胞と入れ替わる事を指します。通常は約4～6週間の周期とされていますが、睡眠不足になると周期が遅れ、老廃物が残ることで肌荒れやシミ、クマといった原因になります。

このホルモンは寝始めの数時間の深い睡眠中に最も多く分泌されるのですが、中途覚醒や眠りが浅いと分泌が不十分になるため、細胞の修復が間に合わず、ダメージとして蓄積してしまうのです。

『**メラトニン**』は睡眠ホルモンとも言われ、リラックスした状態や夜に多く分泌され、身体を眠りに誘う作用を持っています。

睡眠のリズムを調整するメラトニンですが、強い抗酸化作用も持っており、「細胞を傷つけて老化を早める活性酸素」を抑えることで、肌の老化防止やアルツハイマーの予防といった効果も期待されています。

さらにメラトニンは成長ホルモンの分泌を促すので、睡眠と美容においてとても重要な物質と言えるでしょう。しかし、メラトニンの分泌量は加齢や不規則な生活習慣によっても減少してしまいます。これらのホルモンの分泌を阻害しないために以下のポイントに留意し、美しさを保つ睡眠をとってみたいかが良いでしょう。



- ①**軽めの運動**：就寝前に軽いストレッチをすることで、筋肉の緊張がほぐれ、副交感神経の働きが促されるためメラトニンが分泌されやすくなります。
- ②**太陽の光を浴びる**：日光を浴びると、夜間にメラトニンの分泌が盛んになり、寝付きやすくなると同時に、体内時計もリセットされやすくなります。
- ③**お湯に浸かる**：リラックスすると共に血行を良くする事ができます。38～40℃のお湯に15分程が理想です。熱いお湯は交感神経を高めてしまい逆効果になるので注意しましょう。

### ④夜の室内照明は暗めにする

夜遅くまで強い光の下にしていると、メラトニンの分泌が低下します。就寝前は間接照明などに切り替えたり、スマートフォンなどの使用を控え、睡眠の体勢を整えることも大切です。

「Sleep Labo」

「シンポジウム神経疾患における睡眠障害 岡 靖哲」  
より引用

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室



## むらいクリニック

〒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>