

むらいクリニック通信

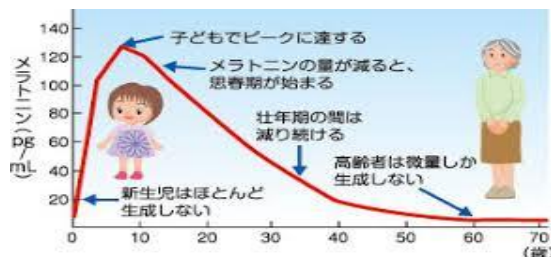
Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

睡眠ホルモン・メラトニン

『メラトニン』は、私たちの体内で合成されるホルモンの一つで、一般に「体内時計」と呼ばれている体のリズムを整える働きをしている物質です。人だけでなく、すべての脊椎動物の体内で分泌されている物質で、特に、睡眠と覚醒に影響を与えていることで知られています。

●加齢とともに減少するメラトニン

メラトニンは、年齢を重ねるとともに分泌量が減ることが明らかになっています。年をとると朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたり、若い頃より睡眠時間が減ってくるのは、加齢により体内時計の調節機能が弱まっているためと考えられています。



●メラトニンを増やす方法

メラトニンを増やすには、目覚めを促すセロトニンをしっかり出すことが大切です。セロトニンは朝が近づくと分泌され、交感神経を刺激して心と体を活発にしてくれます。実は、このセロトニンは夜になると脳の松果体という部位で、メラトニンが生成される原料となります。

つまり、セロトニンをたっぷり出しておけば、夜はメラトニンに変わって熟睡に導いてくれるというわけです。必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」はセロトニンの材料となる成分なのですが、自分の体内では作ることができないので、食事から摂る必要があります。またトリプトファンからセロトニンを生成するには、炭水化物とビタミンB6の助けが必須なので、朝食に「トリプトファン」「炭水化物」「ビタミンB6」、この3つの栄養素を含む食材を積極的に摂るようにしましょう。

●寝る前にメラトニンが出やすい環境を作りましょう！

- ①スマホ・PCは寝る1時間前にやめる（ブルーライトがメラトニン分泌を妨げる）
 - ②部屋の照明を暗めに（暗さがメラトニン分泌を促進する）
 - ③寝る90分前の入浴（40℃程度）（一度体温を上げると、下がるときに眠気がある（深部体温の下降））
 - ④カフェインは14時以降避ける（カフェインは覚醒作用があり、メラトニンの働きを打ち消す）
 - ⑤リラックスできる読書や瞑想（リラックスできる読書や瞑想）
- このように、朝の食事や生活習慣を意識することで、夜のメラトニン分泌が促され、質の良い睡眠につながります。



●具体的な食材例

- ・トリプトファン：豆腐、納豆、チーズ、ヨーグルト、卵、バナナ、鶏肉、魚
- ・炭水化物：ご飯、パン、オートミール、じゃがいも
- ・ビタミンB6：バナナ、さつまいも、鮭、鶏肉、にんにく

[体内時計と睡眠のしくみ | 体内時計を調節するホルモン、メラトニン](#)
[不眠と体内時計について考える | 健康サイト](#)
[睡眠に役立つ「快眠食材」とは？ | 日清製粉グループ](#)

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今まで通り診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828
 フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251
 メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
 いびき・無呼吸検査治療室

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト