

## 不眠症で悩んでいませんか？

日本人は世界的にみても睡眠不足。日本人の約20%が睡眠による休養が十分でなく、また60歳以上では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいると言われています。眠れなくても一時的なことで、それほど苦痛にならない限り問題ありませんが、不眠が1か月以上続いてさまざまな不調、倦怠感・意欲低下・集中力低下・抗うつ・頭痛・めまい等が出現してしまうことがあります。



### メラトニン と セロトニン

夜眠くなるのはメラトニンというホルモンの働きです。メラトニンは夜になると徐々に分泌が増加して夜中に最大になります。メラトニンがたくさん分泌されるためには、セロトニンというホルモンが日中にしっかり分泌する必要があります。この2つのホルモンの働きが良い睡眠を得られるポイントになります。

#### メラトニン分泌には…

メラトニンは脳深部の松果体という部分から分泌されますが、目から入った光は、松果体に作用してメラトニンの分泌を減らしてしまいます。そこで、夜に明るい光を浴びることや明るい場所で眠ることは、睡眠を妨害します。また、パソコンやスマートフォンなどは、ブルーライトといって可視光線の中で最も波長が短く強いエネルギーを持ち、太陽光にも含まれる光であることから、夜間に長時間浴びるとメラトニンの分泌を減らしてしまいます。

### 良眠のキーポイント

#### 体内時計をリセット

メラトニンは、朝日を浴びた14～16時間後に分泌が増加してきます。朝日を浴びることで体内時計がリセットされるので、朝起きた時はカーテンを開けて明るい光を浴びましょう。

#### タンパク質の多い食事を

メラトニンはトリプトファンというアミノ酸から作られます。バランスの取れた食生活でトリプトファンを上手に摂取することが、セロトニンさらにはメラトニンの分泌を高めます。トリプトファンはタンパク質の多い食品に多く含まれます。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を食べましょう。

#### リズム運動をしましょう

リズム運動はセロトニンの分泌を促すと言われています。リズム運動とは、例えばダンスを踊る、ウォーキング、水泳などリズムがある運動の事をいいます。朝20分程度ウォーキングをすることで、朝日を浴びてセロトニンの分泌が促され、セロトニンの分泌が良くなることで夜のメラトニンの分泌も促されます。



#### 笑いのある生活をする

セロトニンはしばしば「幸福ホルモン」と言われています。好きな事をしているときなど幸せな気分を味わっているときに分泌され、またそのような気持ちを作るホルモンです。笑いにはセロトニンの分泌を促したりストレスを軽減させて快眠をサポートします。

睡眠のリズムを作るためには毎日決まった時間に寝起きすることがおすすめです。睡眠時間には個人差があるので、○時間寝なくちゃ！と思わないようにしましょう。