

夜眠くなるのはどうしてなの??

夜になるとウトウトと眠くになりますよね。それは何ででしょう?体内時計?それとも?逆に眠くならないよ~!!不眠症だよ~という方も是非読んでみてください。さっそく答えですが、夜、眠くなるのは**メラトニン**というホルモンの働きです。メラトニンは睡眠に不可欠で、夜になると徐々に分泌量が増えます。そして、**メラトニン**がたくさん分泌されるためには、その材料である**セロトニン**というホルモンが昼間にたくさん分泌される必要があるのです。昼間はセロトニン、夜間はメラトニンという2つのホルモン分泌のバランスが良い睡眠をもたらします。ホルモンの**好循環**を促すためのポイントを紹介します。

- ①メラトニンは**暗い環境**でより多く分泌されます。脳深部の松果体という部位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、メラトニンの分泌量を減らしてしまいます。だから寝る前にスマホやパソコンを使うのは良くないんです。
- ②メラトニンは、朝日を浴びた約**15時間後**に分泌が増加してきます。これは朝日を浴びることで、体内時計がリセットされるからなんです。メラトニンはこの体内時計と関係しています。1日は24時間ですが、人間の**体内時計は25時間**周期で動いているため、体内時計が少しずつズレていきます。このズレを調整するのが太陽の光なのです。太陽の光を浴びると、脳から信号が出され、脳内でのセロトニンの合成が活発になります。睡眠に欠かせないメラトニンはセロトニンからつくられるので、**昼間にセロトニン、夜間にメラトニン**の好循環を作りだすことが重要です。
- ③メラトニンの材料はセロトニンですが、セロトニンの材料はトリプトファンという**アミノ酸**です。トリプトファンを多く含んでいる食品は**大豆製品・乳製品・ナッツ類**や**バナナ**などのタンパク質を多く含む食品です。

セロトニンは別名『**幸福ホルモン**』と呼ばれていて笑顔になるだけでも分泌が促されます。朝起きたら**朝日を浴びてタンパク質**が多い食品を食べて**ニコニコ**元気に運動すると生活リズムが整い良く眠れるでしょう。