

家族の健康を考えようシリーズ



十分な睡眠で 新生活の疲れを回復させましょう

睡眠は心身の休息をはかるとともに、睡眠中に身体の細胞レベルでの修復が行われます。さらに、学習内容や記憶の再構成といった脳の機能にも深く関わっているとされています。



自律神経が、睡眠に作用する！



自律神経は…「交感神経」と「副交感神経」という、2つの神経から成り立っています。

「副交感神経」は、脳をリラックスさせ、体温を下げたり心拍数を下げたりすることで「眠りにつく準備」をしてくれます。メラトニンという物質が分泌される事で、この「副交感神経」にスイッチが入り、人間は精神と身体が落ち着いて眠りに入ることができるのです。メラトニンは通常 日が沈む時間帯になると自然に脳の中で作り出されるとされています。

副交感神経と真逆にあるのが「交感神経」です。心拍数や体温を上げ、身体を適度な緊張状態に保ってくれる働きがあります。それでは、このメラトニンを脳内で分泌させる為には、どのような事が必要なのでしょうか。

実は、メラトニンは「セロトニン」という物質から合成されるホルモンです。

セロトニンは、メラトニンとは逆に、朝起きると共に脳の中で分泌され始める物質です。

極端に言えば、セロトニンが無ければ、メラトニンが作られないという事なのです。

朝目覚め、セロトニンが分泌されると、夜 自然にメラトニンが合成され穏やかに眠ることができます。逆に、お昼頃まで布団の中にいると、セロトニンが十分作り出されずに、自律神経のバランスさえも崩れがちになるかも知れません。自律神経のバランスが崩れていると不眠だけでなく様々な身体の不調を引き起こす事があるといわれています。



お休みの日にも、カーテン越しでよいので朝日を少し浴びてみたり、いつもの時間より2時間以上遅く起きるのを減らしたり してみませんか!?



お知らせ 平成30年度MRワクチンII期対象者

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方

(就学前の1年間 = 年長さんの年度4/1～3/31 までの間)