かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第80号
2024/03/15

Q 歳をとると早寝早起きになるのはどうして？

A 睡眠ホルモンが増える時間と
減少する時間が早まるからです。

睡眠ホルモンのメラトニンは、加齢と共に分泌量が少なくなっていきます。

睡眠ホルモンであるメラトニンは、光を浴びると減少していき、数時間後に増えていきます。これが、朝に起きて夜に眠くなる睡眠リズムを作っています。

歳をとるとこのホルモンの分泌量が減るため、朝は早々に目が覚める原因となります。それでも数時間後にメラトニンが増えるリズムは変わらないので、早起きした分眠くなる時間も早まり、早寝となってしまうのです。

この早寝早起き自体に問題はありませんが、夜に分泌されるメラトニンの量が少ないと眠りに落ちた後も目が覚めやすくなってしまうので、**早起きした際には、早朝に浴びる光をなるべく少なくし、日中から夕方までに光を多めに浴びるようにしましょう。**

編集後記

先日、東京ビッグサイトで行われた健康展に取引先と行ってきました。
広い会場に世界各地から健康商品の製造を行う企業がズラッとブースを構えます。
私は初めての入場でしたが、取引先の話によると、年々、商品も大きく進化しているとのこと。
確かに、モノには充足しても、健康を求める気持ちは限りないものです。
「これは！」といういくつかの企業と商談を進めています。当社からも、またご紹介させて下さい。

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店） 代表取締役社長　布谷剛

★次回第81号は2024年03月29日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。 ★次回もお楽しみに!!
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町95 / 本社電話番号（0766）21-0632