

# 快眠の作法

Q

朝までぐっすり眠りたいのですが  
どうにも途中で目が覚めてしまいます。

A

睡眠ホルモンである「メラトニン」が不足すると  
寝つきが悪くなってしまいます。



## 「メラトニン」をうまくコントロール することが快眠のカギとなります

「メラトニン」は脳の中にある「松果体」という部分から分泌される眠気を促す睡眠ホルモンで、太陽の光を浴びることで生成される「セロトニン」を原料とします。メラトニンは起床後に太陽の光を浴びてから14～16時間ほどで分泌され、ちょうど夜になる頃に睡眠を促してくれるのですが、夜になっても照明やスマホなど強い光を浴びているとメラトニンの分泌に影響を及ぼすため、寝つきが悪くなる、夜中に目が覚めるなど弊害が生じます。夕方以降は光を発するテレビなどの機器や照明は明度を少し下げ、メラトニンが分泌されやすい環境を作っていきましょう。寝る前のスマホが習慣化してしまっているという方は1日でもいいのでガマンして目を閉じましょうね!



快眠の作法バックナンバーは  
こちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索