

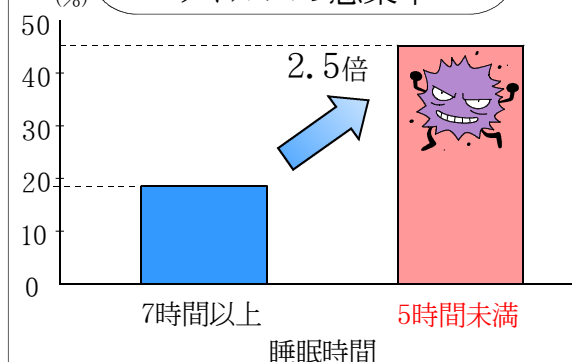
睡眠と免疫

「睡眠」という当たり前の生活習慣は、ヒトが生きるための必須条件ですが、自分の意志でコントロールする事はできません。

私たちには「免疫」という、コロナなどの「感染症」から身体を守る仕組みがあります。免疫は体内に侵入してくる「細菌」や「ウイルス」を無力化したり、体内に「抗体」をつくって外敵から身体を守っています。

しかし、睡眠が不足すると、この免疫のパワーが低下し、感染症から「肺炎」などの重篤な病気に進行していきます。例えば睡眠時間 5 時間未満の人は、7 時間以上寝ている人より 2.5 倍も風邪をひきやすくなるといわれています。また、インフルエンザは予防接種をしていますが、十分睡眠をとっている人とそうでない人とを比べると、「抗体」というウイルスを殺すタンパク質の量に 2 倍の差が出るともいわれています。

睡眠時間の違いによる
ウイルスの感染率



参考:[Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the common Cold]/
Aric A.Prather,Denise Janicki-Deverts,Martica H.Hall,sheldon Cohen

健康のために睡眠を見直して、ウイルスに負けない身体をつくりましょう！

良い睡眠のために必要な事



朝しっかり起きて「光」を浴びる。そんな当たり前のことを・・・と思いますが、その当たり前が睡眠に一番大切なのです。

睡眠には「メラトニン」という『睡眠ホルモン』が必要です。

「メラトニン」は、人の体内時計と連動して眠りにつく前になると分泌される、催眠（眠気を催す）効果の高いホルモンで、「睡眠ホルモン」と呼ばれます。

「メラトニン」が分泌されると「副交感神経系」が優位になり、「脈拍」「体温」「血圧」などが低下し

て、睡眠の準備が出来たと脳が認識し、自然に眠りに就くことができます。「メラトニン」の分泌量は、朝起きてからおよそ 15～16 時間後に最大量になるという特徴があります。「メラトニン」が分泌する時間や量を調整しているのが体内時計で、メラトニンの働きによって人の生活リズムは成り立っています。不規則な生活習慣や、朝に太陽光を浴びないような生活を続けると、自律神経系や体内時計も乱れてしまい、「メラトニン」をうまく分泌できなくなり、寝るべき時間になっても寝付けず、不眠症などの睡眠障害が現れやすくなります。

メラトニンの主な働き

▼催眠作用

「メラトニン」は脳内の松果体という場所で分泌され、生活リズムに併せて睡眠周期を調整する働きをする睡眠ホルモンです。日中、太陽光を浴びている状態では「メラトニン」の分泌は抑制されており、夜間暗くなってくると分泌量が増えていき、睡眠に向かわせる催眠作用があります。



▼細胞の抗酸化作用

「メラトニン」には「**抗酸化作用**」があります。

その抗酸化作用により、“**活性酸素**”などを分解・除去する効果があります。活性酸素を除去することで、細胞の酸化、即ち老化を防ぎ、様々なアンチエイジング効果（肌を若々しく保つなど）、老化の防止、ボケや痴呆、アルツハイマー病やパーキンソン病、その他の「**生活習慣病**」などの予防に役立つと考えられています。



▼免疫力の強化

「メラトニン」には、強力な免疫細胞である「**NK細胞**」を活性化させる作用があるため、免疫力の強化に繋がります。また、NK細胞が活性化すると、がん細胞の増殖や病状の進行を抑える効果や動脈硬化などの病気を防いだりする働きも報告されており、近年はメラトニンのガン治療への利用も進んでいます。

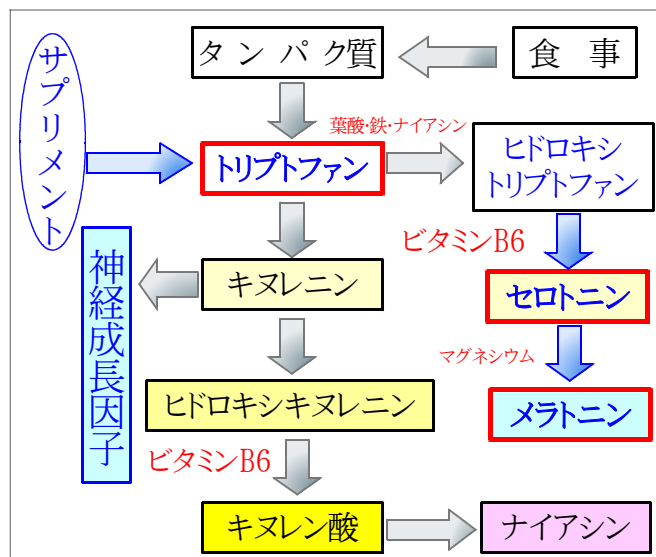


このように、「メラトニン」は睡眠の質や生活リズムを調整するだけでなく、細胞の老化を防ぎ、若さや健康を保ったり、病気の予防や抑制、細胞の酸化を防ぐことにまで関わる重要なホルモンです。

▼加齢とともに減少する

「メラトニン」は一生のうち、幼児期に一番多く分泌され、成長期をピークに、その後歳を重ねる毎に分泌量が減っていきます。子供がよく眠るのも、歳を取ると睡眠時間が短くなるのも「メラトニン」の分泌量が関係しています。

メラトニンの材料は、トリプトファン



「**メラトニン**」はセロトニンから作られ、セロトニンはアミノ酸の「**トリプトファン**」から作られます。葉酸、鉄、ナイアシン、B6、マグネシウムなどの栄養が必要です。

必須アミノ酸「**トリプトファン**」は、「**セロトニン**」や「**メラトニン**」の材料です。

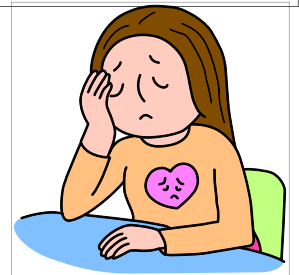
トリプトファン → セロトニン → メラトニン

トリプトファンは、不足しやすい

「**トリプトファン**」は**食肉**に多く含まれています。動物にトリプトファン欠乏食を摂取させると、数時間で脳内の「**セロトニン**」が減る事が分かっています。ヒトの場合も「**トリプトファン**」を摂取しないと、3日くらいで血中の「**トリプトファン**」は殆どなくなり、「**睡眠障害**」や「**うつ**の**症状**」を示すことが実験で確かめられています。

つまり、ヒトの心の「**幸福感**」は「**トリプトファン**」に依存し、**肉や魚を食べる量**(野菜や穀類には、あまり含まれない)に依存しています。

従って、「**食欲が低下**」して「**タンパク質**」が不足すると、トリプトファンが不足し、その結果、セロトニン、メラトニンが不足して、やる気を失い「**うつ状態**」や「**睡眠障害**」になりやすいのです！



「**セロトニン**」は精神を安定させるなど「**安らぎ**」を与えてくれるホルモンです。「**トリプトファン**」から「**セロトニン**」を産生する能力は、男性の方が女性より約1.5倍高いのです。更に、女性は「**トリプトファン**」が欠乏すると、「**セロトニン**」が男性の4倍も減少するといわれています。

トリプトファンの必要量

- ◎ 成人（体重 60kg）・・・・・・・・ 120 mg
- ◎ うつ病の改善・・・・・・・・ 1,000 ～ 1,500 mg
- ◎ 不眠症の改善・・・・・・・・ 500 ～ 600 mg
- ◎ 肥満の改善・・・・・・・・ 300 ～ 400 mg

良い睡眠には、「**トリプトファン**」が不可欠です！