



保健室のお悩み相談コーナー

お悩み その1
朝起きるのがしんどいです。



実は私もです。朝すっきり目覚められず、昼間はあくびをしてしまう。そんな悩みを抱えている人は、もしかしたらあるホルモンの働きがにびり、睡眠不足になっているのかも。そのホルモンとは「メラトニン」です。メラトニンは「睡眠ホルモン」と呼ばれ、体を眠りへといざなうホルモン。夜にスマホなどでブルーライトの光を見続けると、脳が昼間と勘違いをして、この睡眠ホルモンの分泌がさまたげられてしまうのです。

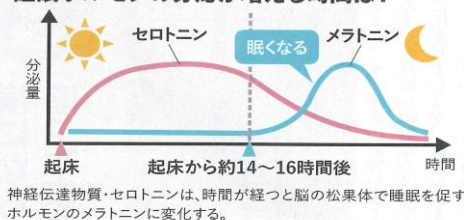
ここで押さえておきたいのが、その分泌のしくみ！

昼間は、「セロトニン」というホルモンが働いており、このホルモンのおかげで体は「活動モード」になります。

夜は、セロトニンが減り、それと入れ替わるように「メラトニン」が働き始めて「睡眠モード」になっていくのです。

まるで、太陽と月のような関係の二つのホルモン。メラトニンはセロトニンを材料にしてつくられています。つまり、昼間のセロトニンが少ないと夜のメラトニンも不足します。

睡眠ホルモンの分泌が増える時間は？

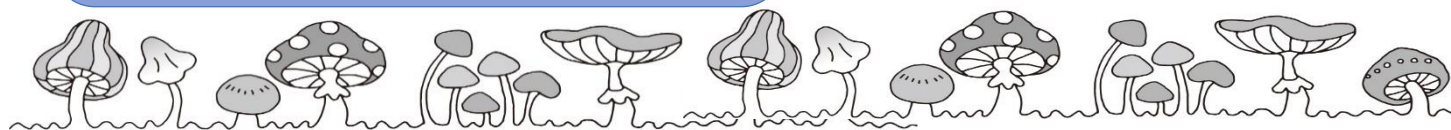


セロトニンを増やすには・・・

- ・朝、太陽の光を浴びる
- ・規則正しい生活と軽い運動
- ・タンパク質を摂取（タンパク質の中に含まれるトリプトファンが原料）

メラトニンを増やすには・・・

- ・夜にブルーライトを浴びない
- ・セロトニンを増やす生活（左の生活）



～生徒と保護者の皆様にお願ひ～

歯科検診の結果、むし歯があった生徒は、治療を進めましょう。風邪などと違って、自然治癒はしません。高校生になると、「子ども福祉医療制度」が使用できません。中学生のうちに、治療を済ませましょう。痛みがひどくなる前に！！治療費が高くなる前に！！