日照とヒトの体の話

学習支援室ですよ　vol.14

20151022

暗くなるのが早くなってきましたね。
秋分過ぎて約１か月…冬至までどんどん日中の時間は短くなっていきます。
今回は日照とヒトの体の関係についてのお話です。

雨の日は目覚めの悪い人、どれくらいいますか？
これは別段不思議なことではありません。
脳から出るメラトニンが、うまく減ってくれないから目覚めが悪くなるのです。
メラトニンはヒトの体を休息に適した状態にする物質。
強い光が当たると分泌量が減り、光が減ると分泌量が増える特性があります。
朝お日様の光を浴びて、メラトニンが減ったら覚醒・活動モード。
夕方お日様が沈めば、メラトニンが増えて休息・就寝モード…ですね。

じゃあ、光の変化が全くなかったら
ヒトにとって昼夜の区別はなくなってしまうのか？
そんなことはありません。
光のような外部刺激がなくても、ヒトをはじめ動植物には
ある程度休息し、ある程度活動するサイクルを守る働きがあります。
これを、サーカディアンリズム（概日リズム）といいます。
サーカディアンリズムを整えるのはメラトニンの働き。
海外に行ったときの時差ボケ解消にもメラトニンは用いられます。
「眠くても到着した日は観光するぞ！」というのは、
欲張りでも何でもなく、むしろ体の昼夜リズムを強制リセットするのに有効な方法です。
なお、長期夜勤等で昼夜逆転の生活が続いてしまうと、
メラトニンのリズムが崩れ、睡眠障害が出てくることに！
いくら時給が良くても、夜のバイト生活は体への負担が大きすぎますよ！

メラトニンのおかげで、本来はあまり苦労しなくても活動と休息が分かれるはず…ですが。
私達、油断すると寝る直前までPCを見たりメールチェックをしたりしていますよね？
これ、メラトニンが誤解してしまう行動です。

「ああ、強い光だから、分泌減らそう。寝ちゃいけないよね」

日照とヒトの体の話

…はい、寝付けなくなります。
スマートフォンの就寝前利用は、安眠を阻害します。
ぎりぎりまで見たい気持ちは分かりますが…それではすぐに寝付くのは至難の業ですよ。

メラトニンのお話をしたら、セロトニンのお話もできますね。
セロトニンは神経伝達物質の１つ。
一般に、精神安定に関係がある…とされています。
このセロトニン、日に当たらないと体内で作れません。
雪国や高緯度の国で、冬になると増えるのが季節性感情障害（冬季鬱)。
これ、雪や緯度による日照不足によって
セロトニンが足りなくなってしまうせいだとされています。
対処方法として、ヨーロッパでは高照度光療法が用いられています。

…雪国じゃなくても、安心してはいけませんよ。
あなたの部屋、日当たりはどうですか？
しかも女性は男性よりセロトニンの合成力が低いようですから、
意識して日光を浴びたほうがよさそうですよ。
セロトニンの材料は必須アミノ酸のトリプトファン。
ちゃんと材料も食べてますか？
なお、メラトニンはセロトニン経由で合成されますから、
トリプトファン不足は目覚めも悪くなっちゃいますよ！

以上、日照とヒトの体のお話でした。
ちゃんと見てみると、結構お日様に左右されていますね。
動物の名残が色濃く残っていることがお分かりいただけたと思います。
次回は食欲の中枢についてお話しましょう。