

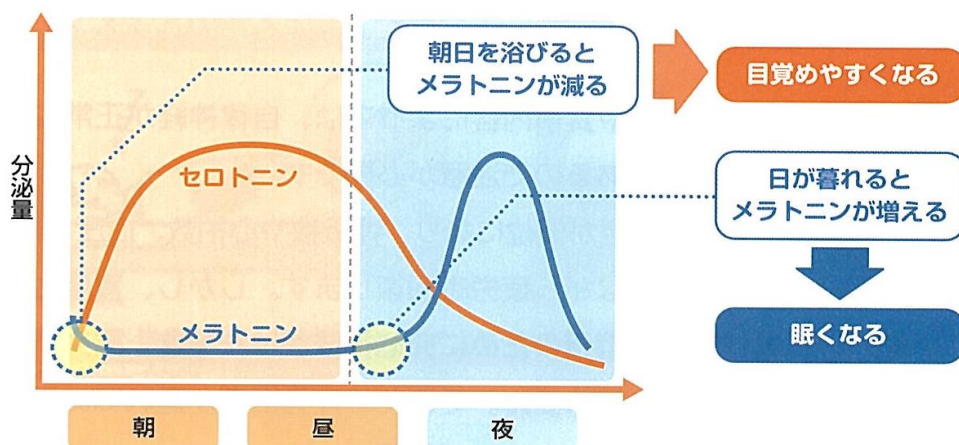
## 強い光、大きな音がメラトニンの分泌を妨げる！！

夜になると副交感神経が優位になり、少しずつ眠りに備えていきますが、明るい光のなかにいると交感神経が高まり、眠くなりにくくなります。起床後14～16時間経つと睡眠ホルモンと呼ばれる**メラトニン**の分泌が始まり、その2時間後くらいにピークに達します。7時に起床する人なら21時くらいから分泌が始まり、ピークは23時くらいになるということです。(図1) このメラトニンは、朝に太陽の光を浴びると分泌が止まるのですが、夜に光を浴びるとそもそもの分泌量が減ってしまいます。

## メラトニンの分泌が眠りを促す

### ▶ 1日のメラトニンの分泌量の変化 [図1]

メラトニンは太陽の光を浴びると分泌が止まり、代わりにセロトニンが分泌される。そのセロトニンをもとに夕方以降はメラトニンがつくられる。



### ▶ ベッドにスマホは持ちこまない [図2]

スマホの光でもメラトニンの分泌量は減ってしまう。気づかないうちに眠りを浅くするので、夜遅くにスマホを見るのは避けたほうがよい。スマホは、手の届かないところに置いておこう。



目が覚めてスマホで時間を確かめるだけでも、メラトニンの減少につながってしまう。