

『昼寝をする人はアルツハイマー になりにくい』ことは統計的・経験的に知られています。

先月は、睡眠を促すホルモン「プロスタグランジンD2」を作り出す酵素がアルツハイマー 病の原因となる「アミロイドβ」の蓄積を抑える物質であるという大阪バイオサイエンス研究所（米科学アカデミー 紀要に発表）の情報をお知らせしました。

どうやら「寝られること」はアルツハイマー 型認知症の予防に関係していそうです。

今月は「寝ること」の意義についての情報です。

睡眠中は脳と身体の活動性が低下して休息とエネルギーの蓄積が行なわれています。

睡眠中の脳波の形から睡眠は五つの段階に分けることができます。
その第一から第四の段階をノンレム睡眠、第五の段階をレム睡眠と大別します。

- | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------------|
| 1. ノンレム睡眠
(約 100分) | 第 二 段 階 | 第一段階・・・ウトウト眠り |
| | | 第二段階・・・やや深い眠り |
| | | 第三段階・・・更に深い眠り（いき をかく・座位なら姿勢が崩れる） |
| | | 第四段階・・・最も深い眠り（前後不覚の状態） |
| 2. レム睡眠
(約20分) | | 第五段階・・・目玉がせわしく動いている・夢を見る |

ノンレム睡眠の第一段階（寝入って30分～60分後）に成長ホルモンが作られます。

成長ホルモン（別名・ソマトトロピン）は肝臓を刺激してソマトメジンを生産させます。
ソマトメジンは骨や軟骨の成長（回復）を促したり、
筋肉ではタンパク合成を盛んにしたり、脂肪組織では脂肪分解を促したりするホルモンです。

成長ホルモンの役割は色々な損傷部位（例・潰瘍など）の修復・同化促進です。
このため成長ホルモンは「修復ホルモン」とも言われます。

成長ホルモンは全ての障害や疲労の回復に役立つと考えられています。

成長ホルモンは脳下垂体（ホルモンのコントロール・センター）で作られます。

※脳下垂体・・・発育・生殖に作用する各種のホルモンを分泌する脳の小器官

脳下垂体中の成長ホルモン量が多い（その乾燥重量の約10%）ことから
成長ホルモンが身体・健康に重要であることが理解できます。

成長ホルモンもソマトメジンもタンパク系ホルモンです（成長ホルモンは アミノ酸 191個で構成）

タンパク質の摂取が不足していれば子供なら身体が大きくなりにくいでしょうし、
大人なら損傷や疲労からの回復がスムーズにいかなくても不思議ではありません。

成長ホルモンが生産される段階（ノンレム睡眠）は
アミノ酸のトリプトファンを材料にして脳内で産生される誘眠物質 セロトニンにより誘発されます。

トリプトファン は牛豚肉に1.4%・魚肉や植物性タンパク質に1%含まれているアミノ酸（タンパク質）です。

セロトニンの欠乏状態は不眠ばかりでなくうつ病の原因ともされてます。

昨年からスタートしている『介護予防』には「筋力トレーニング」「転倒予防」「失禁予防」
「口腔機能向上」「認知症予防」「低栄養予防」の指導があります。

「低栄養予防」の具体的なアドバイスとして
「動物性タンパク質」や「脂質」の積極的な摂取が推奨されています。

成長ホルモン、ソマトメジン、セロトニンの原料やその作用を考えると動物性タンパク質の摂取は、
睡眠・認知症予防、病気・ケガからの回復にまで広範囲に関係していると考えられます。

「寝られること」は健康管理・回復には必要不可欠ということでしょう。