

## メラトニン ～体内時計を調節するホルモン～

川口市立医療センター

精神科

くぼ ひでゆき  
久保 英之



人間には1日周期でリズムを刻む体内時計が脳に備わっており、意識しなくても日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わって自然な眠りに導かれます。一方、メラトニンは脳の別の部位から分泌されるホルモンで、体内時計に働きかけることで覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

人間の体内時計の周期は約25時間ですが、朝に光を浴びることでリセットされて体内時計の針が進み、活動状態に導かれます。また、体内時計からの信号でメラトニンの分泌が止まります。メラトニンは目覚めてから14～16時間ほど経過すると、体内時計からの信号で再び分泌されます。徐々に分泌が高まり、休息に適した状態に導かれると、眠気を感じるようになります。メラトニンの分泌は主に光によって調節されているため、夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられ、睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。

メラトニンは加齢とともに分泌量が減り、体内時計の調節機能も弱まっていきます。そのため、年齢を重ねると自然と朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたりして、若い頃よりも睡眠時間が減っていきます。不眠を訴える高齢のかたの中には「8時間は眠らない」というこだわりから、眠気がないのに早くから寢床に入ることによって、結果的に寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりするケースがあります。睡眠時間にとらわれすぎず、朝起きたときに疲れがなく日中の生活に支障がないようであれば睡眠は足りていると考えてよいでしょう。