

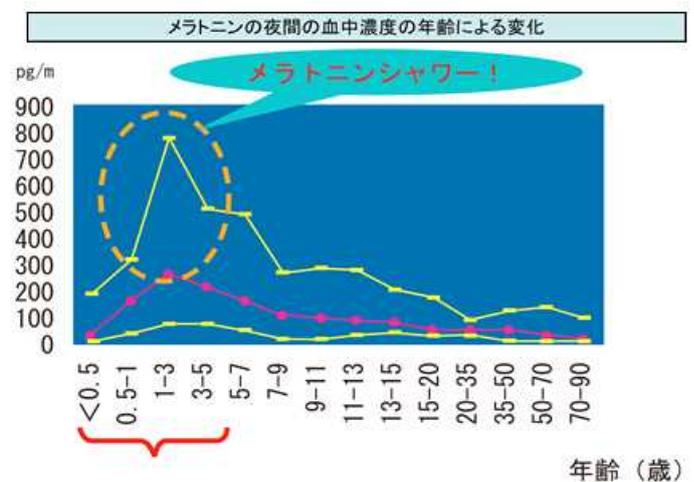
「メラトニン」って何ですか？

メラトニンは、細胞を守ったり、定期的に眠気をもたらす、働きをするホルモンです。

また、性的な成熟（第二性徴）を必要な時期まで抑えるという大切な働きもあります。思春期になるとメラトニンの分泌が減り、第二性徴（思春期に起こる体の変化）が始まります。

メラトニンは、ヒトの一生のうち、1歳から5歳くらいまでの間に最も多く分泌されます。シャワーのようにメラトニンを浴びるので「メラトニンシャワー」とも呼ばれます。

※右のグラフは、メラトニンが5歳くらいまでに大量に分泌されていることを示しています。



また、メラトニンは、朝、目覚めてから14~16時間経って、夜暗くなると分泌されます。夜に明るいところで過ごし、光の刺激を受けていると、メラトニンが分泌されにくくなります。夜更かしして光を浴びている子供は、本来浴びるべき「メラトニンシャワー」を浴びそこねてしまいます。

乳幼児期に夜更かし・夜に明るいところで過ごすことの体への影響が心配されます。

※グラフ：東京都教育委員会作成指導用スライド教材Ⅱ「生活リズムの確立のために」No7

F.Waldhaser ほか (オーストリア) : Alterations in nocturnal serum melatonin levels in humans with growth and aging. (J Clin Endocrinol Metab 66 648-652,1988) より、神山潤作成