(3)

健康寿命

12

長野松代総合病院医師 延 ばすには 前川

ンチエイジング」は、 ありませんか?「ア 葉を見聞きすることは エイジング」という言 ここ最近、「アンチ ジングの目的です。 と「アンチエイジング」 たがって、本連載の はほぼ同義語と考えて 「健康寿命を延ばす」 いいと思いま

とを「アンチエイジン 体の機能低下を防ぐこ もに起こるさまざまな す。つまり、加齢とと 日本語で「抗加齢」や グ」と呼びます。 抗老化」と説明されま いつまでも若々しい

この1月 日

私事ですが、

本抗加齢医学

エイジングに さんのアンチ

睡眠

糖尿病

現象を少しでも遅ら すが、起こるべき老化 せることがアンチエイ 止めることは不可能で べてに共通していると う欲望は、老若男女す いえます。老化や死を

け長生きしたい-とい 見られたい、できるだ 実際の年齢よりも若く 心と体を維持したい、 ア

載を通じて皆 として、本連

下足の

認知症

今後は専門医 取得しました。 会専門医」を

高血圧などの

生活習慣病

ばと思います。これか に協力できれ

とアンチエイジング」 れば幸いです。 らもぜひ月1回の私の 記事をお読みいただけ さて、今回は「睡眠

が

です。

泌を高めることが重要

睡眠中にも分泌は続き、

明け方に光を感じとる

h

うつ病などの

どの精神疾患、認知症 眠不足の蓄積は、がん、 について述べます。睡 生活習慣病、うつ病な 糖尿病や高血圧などの も死亡リスクが上昇す るという結果が報告さ れました。これまで理 が長過ぎても短過ぎて

眠」の2種類があり、

睡眠のゴールデンタ

と分泌は止まります。

るため、皮膚の老化や

きています。米国の調 ことが明らかになって の発症リスクを高める など、さまざまな病気 り質が大切といわれて 最近では、睡眠は量よ 間といわれましたが、 います。 想的な睡眠時間は8時

間の人が最も死亡率が 低く長寿で、睡眠時間 査で、睡眠時間が7時 い眠りの「ノンレム睡 睡眠には、浅い眠り 「レム睡眠」と、深

によるものです。ノン 身体の疲労が回復し、 レム睡眠中には、脳や

成長ホルモンの分泌が

繰り返しています。レ 90~120分の周期で ンタイムに睡眠を取る されるので、ゴールデ に成長ホルモンが分泌 指します。この時間帯 ら午前2時の時間帯を イムとは、午後10時か

ンタイムに関する認識 モンの分泌と睡眠をと は誤解です。成長ホル しかし、このゴールデ

が分泌促進に重要とさ る時間帯は直接関係が ンレム睡眠をとること なく、入眠後に深いノ

ルモン」は、脳の下垂

す。メラトニンは、 わるホルモンとして 「メラトニン」がありま

というレム睡眠の働き 行われます。「成長ホ れは「記憶を整理する」 は有名な話ですが、こ ム睡眠中に夢を見るの ことが健康や美肌に良 いといわれています。

重要なメラトニンの分泌

精神疾患 まざまな病気の発症リ スクを高める ち、老化予防には絶対 体から分泌され、骨密 め、質の良い睡眠をと の分泌は減っていくた 後を境に成長ホルモン われています。30歳前 を保つなどの働きを持 度を増やす、筋肉を増 ることで可能な限り分 に必要なホルモンとい 大させる、皮膚の張り

るホルモンで、起床か れています。 周囲が暗くなった時点 ら15時間程度経過し の松果体から分泌され で分泌が始まります。 もう一つの睡眠に関

> れます。 ストレス」を増加させ になっています。メラ 心を落ち着かせ、睡眠 メラトニンには、体と トニンの低下は「酸化 量が減ることが明らか を重ねるとともに分泌 と、疲労回復が促進さ トレスなく入眠できる す役割もあります。ス 長ホルモンの分泌を促 を促す作用に加え、成 メラトニンは、年齢 す。 だけ高める生活習慣を ジングにとって重要で 身につけることが、 ラトニン分泌をできる 血管老化による動脈硬 述べたいと思います。 高める方法」について ます。したがって、メ よる認知症につながり 眠におけるアンチエイ 化、神経機能の老化に 次回は「睡眠の質を

睡

〈第4土曜日に掲載