

キタバ



第60回 通信

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
- 津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

「体内時計」

秋になると、どうして眠たくなるのでしょうか？

それは睡眠時間が長くなるからなのです。徐々に動きが不活発になる冬眠動物のように本能的な体のメカニズムが、人にも生まれつき備

わっており、そこに大きく関わってくるのが「体内時計」です。

人には約1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、暗くなれば意識しなくても活動状態から休息状態へと切り替わっていきま

す。通常24・2時間の周期ですが、ずれた時計は毎日リセットさせる必要があります。その働きを担っているのが光です。

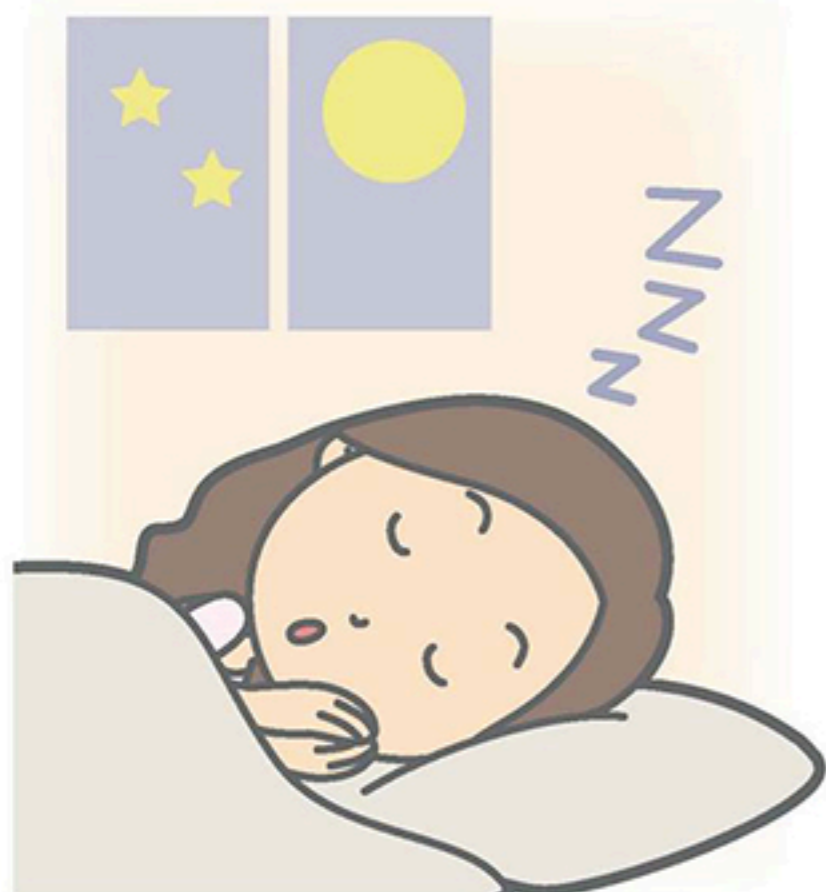
朝、光を浴びることで睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が止まります。夜になれば

ば再度分泌され、休息に適した状態へと導きます。目

に入る光の量が減ると分泌されるので、日照時間が短い

冬では睡眠時間が長くなるのです。寒くなったからではなく、日が短くなったことを体内時計が感じているからなのです。

このように、睡眠は体内時計によりコントロールされています。体内時計をうまく利用して、よりよい睡眠をと



朝、光を浴びることで睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が止まります。夜になれば

キタバ薬局 薬剤師

奥井 見和子