

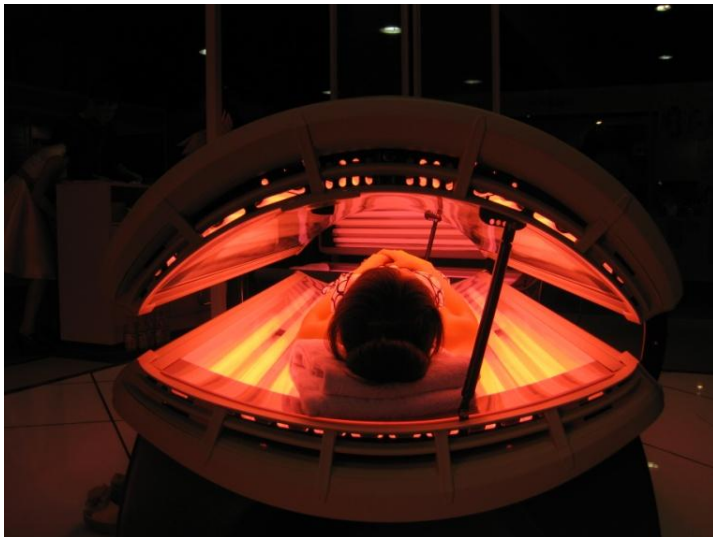
セロトニンとメラトニン



セロトニンとは？

人間の精神面に大きな影響与える神経伝達物質です。

昔と今のライフスタイルは大きく異なり、日の光を浴びる機会が大きく減っています。セロトニンが不足すると感情にブレーキがかかりにくくなるためストレスを強く感じたり、うつ病になりやすいなどといった障害も起こりやすくなります。



メラトニンとは？

睡眠ホルモンと呼ばれる物質で、太陽の光を浴びて約14～15時間後に分泌が開始されます。

メラトニンはセロトニンを多く目から取り入れる事で沢山分泌します。メラトニンを多く分泌することにより睡眠が深くぐっすり眠る事が出来るのです。

朝、太陽の光を浴びることにより、体内のメラトニンの量が一気に減少します。メラトニンの量が減少することにより、脳が睡眠状態から覚醒状態へと切り替わります。

