

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

くぼ ひでゆき
精神科 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寝床に入ること、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のであれば睡眠は足りていると考えてよいでしょう。

⚠️ 夏場のこの時期は、食中毒に注意 ～7月1日から8月31日は夏期食中毒予防対策月間～

気温が上昇する夏場は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。野菜や果物には、土や堆肥由来の食中毒菌が付着している場合があります。

実際に、キュウリの和え物やポテトサラダなどによる、腸管出血性大腸菌の食中毒が起きた事例があります。

肉や生鮮魚介類だけでなく、生野菜による食中毒にも注意しましょう。



生野菜を安全に食べるために気を付けたい3つのポイント

- ① 食材は新鮮なものを購入し、なるべく早く食べる。
- ② 食材をよく洗う。特に土に近い部分は念入りに洗う。
- ③ 冷蔵庫で保管する。



二次汚染にも注意しましょう

- ✓ 肉や魚を切った包丁・まな板で野菜や果物は切らない
- ✓ 調理前、盛り付け前などはよく手洗いをする



問 食品衛生課 ☎048-423-7889 FAX048-423-8852

川口市の
官民連携地域情報
ウェブサイト

TRICO
kawaguchi トリコカワグチ

トリコカワグチとは
行政の情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口市の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。

イベント情報も
チェック

川口市 広報課 職員による
ちょっとだけだ！？ 市政情報番組

85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
@kawaguchi_city

暮らしに役立つ
ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

毎月千円を40年間、交通遺児のために役立ててほしいと、市内に住む大野幸子さんは武南警察署へ義援金を送り続けている。

昭和52年11月の朝方4時頃、同僚からの電話で夫が交通事故に遭ったと知った。建設会社に勤めていた夫はその日、水道工事の仕事で夜勤に出ていた。午前0時頃に食事のため一度帰宅した夫は、寝てしまおうかと悩んでいたが、難しい工事だったことを知っていた大野さんは「工事で事故が起きたら大変じゃない？」と送り出した。そして夫は午前2時半頃、飲酒運転の車にはなられ病院へ運ばれた。送り出したことを悔やんだが「命だけはあってほしい」と願ひ、病院へ。そこには大腿骨を粉砕骨折し、足に包帯が巻かれた夫の姿があった。左右の足の長さが変わってしまったほどの大けがだったが、手術よりハビリと、大野さんの

懸命なサボートの甲斐もあり、約2年で仕事へ復帰できた。今でも心に刻まれている出来事は、事故から2週間ほど経った頃のこと。2人で眼鏡を作りに行った帰り道、痛みから「もう歩けない」と言う夫を背負って歩いた。「当時70kgくらい体重があった夫は重くて、10歩進んでは休み、進んでは休み…あの重みは今でも忘れられません」と懐かしむように語る。

そして今度は長女が友人の車に同乗中、交通事故に遭った。幸い軽傷だったが、相手の車が大破するなど、亡くなってもおかしくない事故だった。

「夫も娘も命は助かったけれど、事故に遭った人の中には朝出かけて帰って来られなかった人もいます。残された子どもたちは大変な思いをしているだろう。何か世の中のためにできることはないか」その思いから、毎月千円を武南警察署へ送ることを決意。「交



交通遺児のために、思いを届けた40年
おのの ゆきこ
大野 幸子さん

