

「ジャージやジーパンのよ
うなこわこわした素材が皮
膚に当たったままだと、交

感神経が高まって快眠でき
ません。寝巻きは、肌触り
がよく柔らかい素材のもの

が最適です」(同)
パジャマ派がやや優勢と
お見受けしたが――。

成長ホルモンと「お肌のゴールデンタイム」の常識はウソ

30代の女性会社員は焦っ
ていた。残業を終え、都心
のオフィスを出たのは午後
9時過ぎ。これから電車で
郊外の自宅に帰り、夕食と
入浴の後、床に就けるのは
午前1時近くになる。

「睡眠中の美肌ホルモンは
午後10時〜午前2時の間に
しか出ないのに。この時間
帯に1時間しか寝られない
なんて、また肌が荒れる」

こんな「お肌のゴールデン
タイム」説を信じ、毎夜、
家路を急ぐ女性も多いので
は。だが案ずる勿れ。この定
説、真つ赤なウソだという。
肌を再生させる美肌ホル
モンとは、睡眠中に分泌さ
れる成長ホルモンのことだ。
脳や内臓、骨、筋肉などの
メンテナンスも行い、傷つ
いた細胞を修復してくれる。
「多量に出る時間帯は22時

〜2時とか、0時〜3時の
間と言われ、長くまことし
やかに流布されてきました
が、何ら根拠のない。睡眠
都市伝説に過ぎません」
と先の鍛冶氏。では成長
ホルモンはいつ大量に出て
いるのか。それを語る前に
まず睡眠のメカニズムにつ
いて説明しよう。

ヒトの睡眠は脳を休める
「ノンレム睡眠」と、体を休
める「レム睡眠」の2つの
異なる睡眠状態から構成さ
れている。後者の間は、寝て
いながら、その瞼の裏では
眼球が盛んに素早く動いて
いるという。これを英語で

表すRapid Eye Movement
の頭文字をとって、レム睡
眠と呼ぶわけだ。全身の筋
肉が弛緩し、体は休息して
いるのに、脳は覚醒し、起
きている時より活発に活動
しているという。一方、ノ

ンレム睡眠は脳の活動が低
下し、レム睡眠時より眠り
は深い。その深さもステ
ージ1から4まで4段階に分
けられる。より深い3と4
の段階を、ノンレム睡眠の
中でも「徐波睡眠」と言う。

跳ね上がる発がん率

「ヒトの眠りは、まず深い
ノンレム睡眠から始まりま
す。睡眠の前半で、日中、
酷使し、疲労が蓄積した脳

の大脳皮質を集中的に冷や
して、休養を取らせようと
するからです」
と解説するのは、国立精
神神経医療研究センター精
神保健研究所精神生理研究
部部長の三島和夫氏(50)だ。
「こうして始まった眠りは、
朝方に向け、徐々に浅いノ
ンレム睡眠(ステージ1と
2)が増えてゆく。その間
に、個人差はあるが、平均

して約90分周期で、眠りの
浅いレム睡眠が繰り返し出
現する。睡眠の後半になる
につれ、現われるレム睡眠
の時間は増加してゆきます
(40頁上の図参照)」
肝心の成長ホルモンは、
「最初の深いノンレム睡眠
時に脳の下垂体から大量に
分泌されます。こうして細
胞の修復が行われる」(同)
江戸川大学社会学部人間
心理学科教授の福田一彦氏
(55)もこう言う。

「明け方に起床を促すため
に出る、覚醒作用のある副
腎皮質ホルモン(コルチゾ
ール等)や、夜が近づくに
つれ、眠りを誘うために合
成されるメラトニンなどは、
決まった時間帯に分泌され
るリズム(時間)依存型ホ
ルモンです。しかし成長ホ
ルモンは、最初の徐波睡眠
の時に出てくる睡眠依存型
ホルモン。朝だろうと、夜
だろうと、寝れば必ず出て
くる物質なのです。ゴッル
デンタイムなんて全くの俗
説で、なぜこんな誤った教
えが定着してしまったのか。
看護師の教科書にも記述が
あると聞いたことがあるし、
医師の中にも信じている方
がいるようです」
鍛冶氏もこう付け加える。
「一定の時間に寝ないと
いけない」という強迫観念
に囚われると、ストレスも
増し、気が焦って、よけい
に寝られなくなってしまう
ます。最初のノンレム睡眠
時にぐっすり眠ることが、
成長ホルモンの分泌につな
がります」
では、何時に寝ても問題
ないのか。
「昼夜逆転が続くと、様々
なホルモンや自律神経系等
との間にリズムのズレを生
み、体に弊害をもたらしま
す。時差ボケがそのいい例
前立腺がんの発症率も、通
常の日中勤務の会社員に比
べ、夜勤の人で2倍、昼夜
が不規則な交代勤務者では
3倍に跳ね上がるといって
1タもある」(福田氏)
生活リズムが整った睡眠
を心がけたいところだ。