

やさしく わかりやすい

# 健康ニュース

発行：健康ニュース DIAMOND BAR, CA

## メラトニン 若さのスーパーホルモン

中高年は飲み続けると心も体もパワーアップ。

メラトニンは「良く眠れる」ことで有名になったせいか、睡眠薬と勘違いされている場合が多いようです。そのため習慣性や副作用を考え「眠れないときだけ飲む」と言う人が多く見られます。しかしこれは全くもったいない話です。なぜならば、中高年の人が毎晩メラトニンを飲み続けるなら、「若さと健康」に計り知れない恩恵を得るからです。

### メラトニンの効果

- \* 前日の疲れがとれ毎朝が爽快
- \* 病気にしにくくなる
- \* ストレスやイライラに強くなり落ち着く
- \* 子供の時のような健康な熟睡が得られる
- \* 人当たりが良くなり、プラス思考で積極的になる。
- \* 風邪を引いたり、悩みで胃が痛むことも少なくなる。

### メラトニンとは？

メラトニンは睡眠薬や精神安定剤とは全く違います。メラトニンは体内で作る大切な天然物質です。米や大豆など日常食品にも含まれています。常習性や副作用もありません。

若い頃は誰でもメラトニンを体内で豊富に作るので熟睡し、明るく積極的です。それがストレスや老化でメラトニンの分泌量が少なくなると眠りが浅くなったりイライラしやすく病気がちにもなります。

つまりメラトニンを錠剤で毎晩飲むことで、老化現象やストレスによって不足する大切な必要物質を補うわけです。



メラトニン紹介の本

### マウスの寿命が20%延びた。

メラトニンを飲み続けたマウスが普通のマウスより20%も長生きした実験は有名です。

これだけでも驚くべき事ですが、もっと素晴らしいことはメラトニンを飲まない普通のマウスが老化して動きが鈍く、毛も抜けて、死を待つだけのように、うずくまっていた頃に、同じ年齢のメラトニンのマウスは皆、毛並みも良く、若々しく元気に遊び回っていたということです。

### メラトニンの体内レベルの低い人とは？

以下の人々に共通しています。

- 自殺者。癌患者。アルコール中毒歴のある人。
- 落ち込みのひどい人。
- 糖尿病患者、自閉症、痴呆症、PMS、精神的に大きなダメージを受けた人

これを見てもメラトニンを不足させないことがいかに大切さが解ります。

## なぜメラトニンを補うか？

年齢とともに体内生産量が減ります。高齢になり、メラトニンレベルが低くなるにつれ、夜中にトイレなどに起きる事が増えたり、朝も早く目が覚めすぎる、気持ちが沈む、病気にしやすくなるなどの現象が現れます。

メラトニンはリラックスすれば分泌が増えイライラすると分泌も減る性質があります。ストレスが大きいときに分泌が増えるなら良いのですが、実際は逆ですから

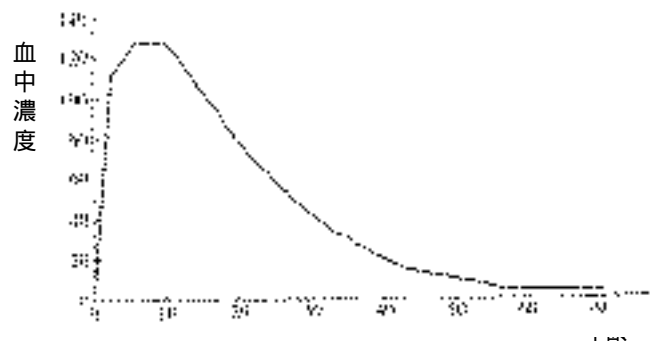
イライラする→メラトニンの分泌が減る→もっとイライラする→ますますメラトニンの分泌が減る。という悪循環が起こります。メラトニンを補うと、この悪循環を抑え、良い循環に変えることが出来ます。

## メラトニンの「抗酸化作用」

「抗酸化作用」とは体の細胞や遺伝子の酸化を防ぐ働きです。酸化とは、例えば包丁が酸化すればさびてボロボロになります。同じように細胞や遺伝子も酸化によって異常に変質します。酸化された異常細胞や異常遺伝子は癌や動脈硬化などの大きな原因です。「抗酸化作用」はビタミンCやEなどにもありますが、メラトニンの「抗酸化作用」には脳の細胞まで保護する優れた特徴があります。



メラトニンの体内生産量と年齢



## メラトニンの愛用者の声

メラトニンを飲み始めて初めて本当の眠りと言う意味を知りました。朝起きるとすっきり疲れがとれ、新しい人生のようです。日常でも人当たりが良くなりイライラしにくく、仕事上にも強くなりました。なぜもっと早くメラトニンに出会わなかったかと、それだけが残念です。  
50才男性

メラトニンを飲み始めてから20年になりますが、毎日ぐっすり眠れ風邪を引かなくなりました。風邪を引きそうになってもぐっすり眠れるので翌朝は回復しています。  
52才男性

私は海外出張が多く、時差ボケを治すのに苦しい思いをしていました。今では飛行機に乗るとすぐメラトニンを飲み眠ることにしています。おかげで到着地ではフレッシュな気持ちで、すぐ仕事に取りかかれます。  
48才男性

メラトニンは非常に安全な物質です。私の臨床実験ですでに3千人以上が大量で長期の服用をしましたが一つの例外もなく、習慣性も副作用もありませんでした。数千ミリグラムという大量を1ヶ月続けても同じでした。

ラッセル ライター博士(メラトニン研究の権威)

## メラトニンと睡眠薬の違い — メラトニンと睡眠薬は全くの別物です。

### メラトニン

体内で作られ食品にも含まれる天然物質  
抗酸化物質で、脳など入りにくい部分にも浸透して守る  
理想的な熟睡が得られ、翌朝は疲れやストレスがとれる。  
リラックスしプラス思考になる。  
免疫力が高まり、癌や糖尿などへの効果のデータがある。  
副作用や習慣性がない。

### 睡眠薬

副作用や習慣性がある  
無理に眠らせるので本当に疲れを回復させない。  
免疫力を高める良質な眠りではない。  
悪い夢を見たりする。  
体内に存在しない化学物質が多い。  
常用すると量を増やさないと効かなくなる

昔は人生50年でした。現代は50才はまだ中年です。  
近い未来はビタミン、メラトニン、DHEA, など相次ぐ若さを維持する物質の解明で  
70才でも中年と呼ばれるようになることは間違いないように思われます。