

睡眠中の成長ホルモン分泌とアンチエイジング効果

－若々しさの鍵は、眠りに隠されている！かも。－

私たちの体が「成長ホルモン」と聞くと、子どもの成長に関わるものだと思いがちですが、実は大人の健康や美しさにも大きく影響を与える重要なホルモンです。そして、この成長ホルモンが最も多く分泌される時間帯が、睡眠中なのです。

1. 成長ホルモンの役割と分泌のピーク

成長ホルモンは、身体の細胞修復や再生を促進する働きを持っています。肌の新陳代謝を活性化させ、筋肉を強化し、脂肪燃焼をサポートすることで、若々しさと健康を保つ効果があります。

このホルモンの分泌は、特に深いノンレム睡眠（睡眠のステージ3）に入っている間にピークを迎えるため、「ぐっすり眠ること」がアンチエイジングの基盤といえるのです。



2. 睡眠不足が老化を加速させる理由

睡眠不足が続くと、成長ホルモンの分泌量が大幅に減少します。その結果、肌のターンオーバーが遅れ、シミやシワが目立ちやすくなるほか、筋肉量の減少や代謝の低下を招く可能性があります。さらに、慢性的な睡眠不足は、ストレスホルモン「コルチゾール」の増加を引き起こし、これが老化を加速させる一因とされています。



3. アンチエイジングのための質の高い睡眠を目指すには？

アンチエイジング効果を最大限に引き出すためには、以下のポイントを押さえましょう



1. 毎日同じ時間に寝起きする：
体内時計を整え、深い眠りを得る鍵となります。
2. 寝る前のリラックス習慣を取り入れる：
就寝前のスマホや過剰なカフェイン摂取を避け、心地よい睡眠環境を整えましょう。
3. 十分な睡眠時間を確保する：
個人差はありますが、7～9時間の睡眠が推奨されています。

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。



SAS検査ともスマホアプリとも異なる、これまでにない新しい睡眠検査です（登録特許）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。



高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な睡眠の有無を知ることができます。



▼ 詳細 ▼

専門家による
睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。



専門家による
睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。



