

春の朝は眠い。布団を出るのが、とてもつらい季節です。こう感じるのは、日照時間が長くなり、体のリズムが微妙にずれるのが原因のようです。

眠りには、脳の中にある「松果体<sup>しょうかたい</sup>」という器官から分泌される「メラトニン」というホルモンが関係しています。メラトニンは光センサーのように、暗い時にたくさん分泌され、明るくなると減ります。

眠る時はメラトニンが増え、起きる時は減ることが確認されていますが、メラトニンが眠りの「結果」なのか「原因」なのかは、実のところ、はっきりしていません。

時差と戦う航空会社の国際線乗務員らに、メラトニンを飲んでいる人は多いようです。また、渡米する知り合いに「買って来て」と頼む方もいるようです。米国では、ドラッグストアで手に入りますから。

でも、メラトニンは睡眠薬ではないので、飲んでもすぐに眠れるわけではありません。むしろ、眠っている時間帯をずらすためのものなのです。海外旅行の時は、現地時間を想定して、3日ぐらい前から計画的に飲み続ける必要があります。

(斎藤恒博「リズムずらすメラトニン」朝日新聞 2003年4月19日より)