

昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、これは本当の事でしょうか？

子供の成長には、「成長ホルモン」が深く関与しております。成長ホルモンは骨や筋肉の成長・発達のみならず、脳の発達・記憶にも関与しています。さらに、食欲と共に成長ホルモンは分泌促進されます。

「寝る子は育つ」のは特に男の子です。男の子では1日のホルモン分泌量のうち、約60%~70%が睡眠中に分泌されます。また、女の子は男の子に比べ1日の内に成長ホルモンがたびたび分泌され、睡眠時の成長ホルモンの分泌量は50%未満になります。つまり、男の子の方がより「寝る子は育つ」といえます。



成長ホルモンは、男性では30歳代から睡眠に関連した成長ホルモンの分泌量は減少し、50歳を超えるとほぼ消失するといわれます。一方、女性では閉経後から睡眠に関連した成長ホルモンが減少してくることが知られています。背を伸ばしたいのであれば、食欲と睡眠で成長ホルモン分泌を促すことが大切です。

「参考文献：日水製薬学術」

長田薬局