

Dr.Horiguchi の健康コラム No.71(2019.10.31)

ギャバ(γ-アミノ酪酸)について

睡眠には自律神経の交感神経(活動的な時に上がる神経)と副交感神経(リラックスした時に上がる神経)が関わっています。

朝の9時から夜の9時までは交感神経が高い状態で、夜の9時になると副交感神経が上がってきて体がリラックスし、血管が拡張し、手のひら足のひらから熱の放散が始まり、体温がガクッと下がって寝に入ります。

副交感神経と交感神経の調節能力を調べると、50代は20代と比べて1/3まで低下します。副交感神経の調節能力が低下するということは、眠る前の副交感神経の上がりが悪くなっているため、睡眠の質も当然悪くなります。

深い睡眠時間の割合は、5才~15才までは高いですが、男性は20代、女性は30代から急激に下がります。このような状態になると、疲れが抜けにくくなり、更には脳の老化が加速して認知機能低下につながります。成長ホルモンは傷ついた細胞を修復するホルモンなので、この



物質が分泌される深い睡眠時間(ノンレム睡眠3)が足りているか足りていないかそこが重要です。一番重要なのは、起きている時に疲れが残っているかどうかです。睡眠の質が低下すると、疲れが抜けない状態が続く、この状態が続くとやる気が低下して頑張ろうという気持ちや踏ん張りがきかなくなります。

ギャバは、睡眠の質の向上に役立ちます。睡眠には脳を修復する働きがありますので、睡眠が向上することで認知症予防にもつながります。

また、睡眠の質が上がると疲労の軽減にもつながりますので、活動的な生活をサポートし、更には「今日も歩こう!」、「今日はもっと話そう!」という活動的な心のサポートにもつながります。

その上、**ギャバ**においては直接的に肌の弾力に関わる線維芽細胞の力をアップさせてエラスチンやコラーゲンを高め、弾力を維持する働きがあります。

身体的なサポートとしては、肌弾力の維持、血圧の降下作用による皮膚や血管の健康維持などがあり、**ギャバ**は心や体の両面から健康維持にサポートできる素材です。

