

## メラトニンは奇跡のくすり？

近年、睡眠と関係の深い二つのホルモンが日本人によって発見されました。夜間に分泌するメラトニン受容体作動性薬と日中に分泌するオレキサンです。今回はメラトニンを記します。

1958年に米国で Lerner(ラーナー)等が牛25万頭の**松果体**から新しいホルモンを発見した。それは、メラニン色素を減らす作用があり、そして前駆物質がセロトニンであることより「メラ+トニン」と命名した。

松果体は脳の中央にあるトウモロコシ1粒大です。**第3の眼**(頭頂眼)と言われ、蟬やトカゲ、魚類の松果体では、通常の眼と同じく**単眼**として頭頂部にあり太陽の位置を測り羅針盤の働きをしています。



### メラトニンの働きは？

- ①動物などの季節的繁殖は日照時間による性ホルモンの変動で決められている。その日照を感知するのがメラトニンであり、生体リズムである睡眠や他のホルモン分泌を調節している。
- ②メラトニンは成長ホルモンを促し、免疫機構を高める働きが認められている。
- ③酸素は太古の時代に植物による光合成から放出し始めて産生された。有機体はこの酸素を利用してブドウ糖を燃やし高いエネルギーで栄えた。一方、活性酸素(フリーラジカル)を生じるために生物はメラトニンを夜に分泌して化学的に結合して活性酸素からのダメージを防いでいるのです。このようになりに基本的な働きがあります。仏像でも第3の眼として額に彫られていることから奇跡の超能力を想像させます。

メラトニンの合成は**乳製品、大豆、バナナ、肉**などに含むトリプトファンが太陽光によりセロトニンになり、夜(暗期)になるとメラトニンとして分泌します。ヒトでは生後3ヶ月、昼夜の区別とともにメラトニンは増加し、10歳前頃にピークとなり、それ以降は漸減して60~70歳頃には僅かになります。

武田薬品(宮本・内川ら)は、'05年にメラトニンの受容体作動性薬(MT1,MT2)を眠剤ロゼレム(rise REMの意味)として米国、'10に日本で発売させた。入眠までの時間(睡眠潜時)の短縮がうたわれているが、副作用として日中の眠気があり半錠から始めることもあります。