



成長ホルモンは、身長を伸ばすホルモンとしてよく知られていますが、実は代謝（体にある物質をエネルギーとして使えるような物質に変えていく）という重要な役割があります。

成長ホルモンは、“子供に必要なもの”というイメージが強いかもしれませんが、成人以降の健康や若さを保つ上で、誰にでも必要不可欠なホルモンです。

### 成長ホルモンの主な働き

成長ホルモンは、脳にある下垂体という器官でつくられ分泌されます。体の成長（骨や身長を伸ばす、骨や筋肉の強化）以外にも、脳の疲労回復、脂肪燃焼、病気への抵抗力の維持、筋肉などの体組織の修復・再生、肌の再生などがあります。

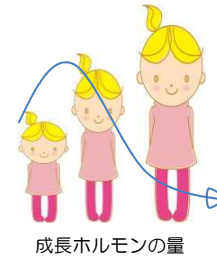
### 成長ホルモンの分泌時間

成長ホルモンは主に夜間の睡眠時に分泌されます。特に睡眠後30分から1時間くらいして、ノンレム睡眠（深い眠り）の時に多く分泌されます。このため、幼児期から思春期の子どもはもちろんのこと、成人期を過ぎた大人にとっても、体の機能を維持するためには、しっかりと睡眠をとり、成長ホルモンを分泌させる必要があります。

### 成長ホルモンの分泌量

成長ホルモンは加齢とともに低下していきます。

思春期前の値を100%とすると、思春期後期で多くなり200%くらいになります。その後はどんどん少なくなり30・40歳台では50%、60歳では30%くらいになります。



成長ホルモンの量

### 睡眠の大切さ

「寝る子は育つ」と昔から言われているように、ヒトの成長と睡眠には密接な関わりがあります。睡眠が不足すると、私たちの体にどんな影響があるのでしょうか？

- ・身長が伸びにくくなる
- ・疲れが取れない
- ・病気への抵抗力が下がる
- ・肌の老化
- ・脂肪の増加、太りやすくなる

### 成長ホルモンの分泌を増やす?!栄養分

成長ホルモンは、アミノ酸で構成されており、主に**タンパク質**が分解されて生成します。タンパク質は牛乳や乳製品、納豆などの豆類や白米などの穀類、肉類などに含まれています。毎日3食バランスの良い食事を摂取するよう心がけましょう。

## 成長ホルモンとは…?

成長ホルモンを増やすお薬はありますか？



残念ながら飲み薬はありません。サプリメントの効果も医学的な根拠はないのです…



成長ホルモンって、子どもの身長を伸ばすためのものかと思っていただけ、大人になっても若さと健康のために大切なホルモンだったんだね。勉強になったな～

## 今月の絵本

クロコダイルとイルカ ドリアン助川・作 あべ弘士・絵

相手のことを何も知らないときは、嫌なことをしても傷つけても何とも思わなかったのに、相手の名前や考え、笑顔などいろいろなことを知ることで、いつしか大切に愛おしい存在になっていくのです。そして、その想いは苦しいことも乗り越えられる心の支えになるのです！



## おしらせ

当院の夏季休暇は8/12～16となっております。よろしくお願いたします。また、9月には恒例のそらいろこどもまつりを開催しますので、みなさん遊びに来てくださいね★夏も本番！水分をしっかりとって乗り切りましょう(´o`)／

★今月の川柳大賞★  
食品庫 買えど食べられ 空き収納

次回もおたのしみに～

