



ていけつあつ ひと あさ よわ ほんとう 低血圧の人は、朝が弱いて本当なの

ホルモンのバランスを、くずしている可能性が高いため

朝になると目が覚めるのは、まず、生活のリズムということが考えられます。そして、朝になると明るくなり、まわりの人やものが活動を始めて、いろいろな音が聞こえ、気温が上がってきます。つまり、光や音のしげきが多くなり、気温が上がって、体に活動する準備ができるなどで、朝になると、目が覚めるのだといえそうですが、これには、血圧に関係なく、いくつかのホルモンのほたらきが、関係していると考えられています。

これらのホルモンのバランスがくずれると、目覚めが悪くなるというのです。

低血圧の人は、血のめぐりが悪いいため、このホルモンのバランスを、くずしている可能性が高く、そのため、「低血圧の人は朝が弱い」といわれるのです。

あめ ひ あさ お 雨の日の朝、ねむくて起きられないのは

雨の日は晴れの日にくらべ、朝になってもうす暗く、まわりの音は雨に吸収されて、晴れの日よりも聞こえません。つまり、雨の日の朝は、うす暗くて静かで、光や音によるしげきが少なく、ねむりやすいのです。それに、雨の強さにもよりますが、雨の音が、子守歌の役目をするとも考えられます。また、雨の日の朝は、目覚めのためのホルモンのほたらきが悪く、ねむくて起きられないということも考えられます。

ですから、雨の日の朝、ねむくて起きられないのは、人によってもちがいますが、このあたりに原因がありそうです。（監修・保志 宏）

