

## 睡眠障害に救世主現る！

睡眠はうつ病や認知症などの脳の病気やメタボリックなど生活習慣病にも深く関わっています。

睡眠障害は仕事上の重大なミスを誘発したりと問題になっています。

睡眠覚醒に必要な脳内物質「**オレキシン**」というものが発見されました。  
この物質は食欲を抑制し脳を覚醒させる役割をします。



オレキシンが脳内にたくさんあると高脂肪食を食べても太らず生活習慣病予防にも繋がると考えられています。

この物質を生かしてより良い睡眠資質をあげて行けるように今研究が行われていました。  
近い将来新しい睡眠薬が出来上がりそうです。  
一人でも多く睡眠障害から解放される日が来るといいですね。

