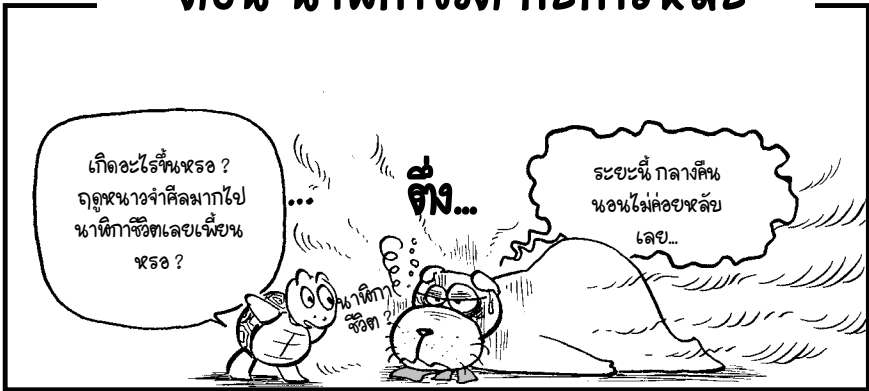



ตอนที่ ๖ นาฬิกาชีวิต ก้นการหลัด



ที่บอกว่าแค่ฉายแสงแดดใน  
ยามเช้า หมายถึงความอ่อนอะไร?



## เมลาโทนิน ฮอริโมนการหลับ



ที่นี้เรามาดูเรื่องกันดีกว่า  
สิ่งที่คอยบอกเวลาเร่เห็นตัวให้กับร่างกายตามแสงอาทิตย์  
เป็นหน้าที่ของฮอริโมนที่ลึกลับว่า **เมลาโทนิน** นั่นเอง

ฮอริโมนที่อยู่ใกล้สมองกับ  
ฮอริโมน (เครื่องใน) อย่างมันไข่  
อย่างเดียวกันหรือเปล่าล่ะ?

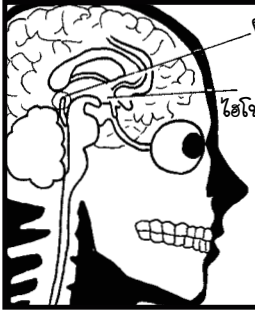
นี่ง คือ เมลาโทนิน  
ที่อยู่ใกล้หลับ **ฮอริโมนการหลับ** ยังไงล่ะ



ไม่รู้ไม่ส่าง  
ไปกินต่อ  
เดอะ



เป็นแค่ภาพ  
จินตนาการเท่านั้น



ต่อมไพเนียล  
สมอง  
ไฮโปทาลามัส

นี่งถูกผลิตขึ้นจากสมองที่เรียกว่า  
**ต่อมไพเนียล** ที่อยู่ข้างหลังของ  
สมองส่วนไฮโปทาลามัสละ  
ต่อมไพเนียลจะกำหนดปริมาณที่  
จะปล่อยมันออกมาจาก **ปริมาณแสง**  
ที่มันตาจับเข้าไประยะ



◎ เมื่อรู้สึกถึงแสงอาทิตย์...

ปริมาณเมลาโทนินในสมองจะ  
ลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้  
ร่างกายตื่นจากความง่วง

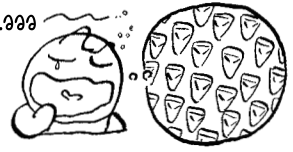
อรุณสวัสดิ์!!



◎ เมื่อปริมาณแสงที่เข้าสู่ตาลดลง...

ปริมาณเมลาโทนินในสมองจะ  
เพิ่มขึ้นและทำให้เข้าสู่สภาวะ  
การนอนหลับ

ฮ้า...งงง



● ตอนเช้า อาบแสงแดด ปริมาณเมลาโทนินลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ตื่นจากอาการง่วง

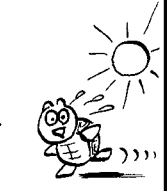
แสงอาทิตย์  
เข้าสู่ตาทำให้  
เมลาโทนินลดลง



6 : 00

นี่เป็นพวกประเภทที่ ถ้าแสงเข้าตาไปไม่ถึง 15 ชั่วโมงหรือใกล้เคียงแล้ว จะไม่ถูกผลิตขึ้นมา ดังนั้นกลางวันก็ทำง่วงก็มีแดดจ้าก็ทောขงจะไม่ถูกผลิตขึ้นมาเลย

กระตึก  
กระตึก...



12 : 00

● เมื่อแสงที่เข้าสู่ตาลดลง ต่อมไพเนลก็รับรู้ได้ถึงเหตุการณ์นี้จะหลั่งเมลาโทนินออกมา

● เมื่อตกเย็น เริ่มมืดลงก็จะถูกหลั่งออกมามากขึ้น



เมื่อมันถูกหลั่งออกมามากขึ้น ด้วยการทำงานขอระบบประสาทอัตโนมัติ จะทำให้ความดันโลหิต อุณหภูมิ และ ชีพจรต่าง ๆ ลดลง เป็นการปรับสภาพร่างกายให้หลับได้ง่ายขึ้นเอง

หลั่งเมลาโทนิน

21 : 00



ฮ้า..ว

● เมื่อตกดึก เมลาโทนินที่หลั่งออกมาก็จะมีปริมาณเพิ่มขึ้นไปอีก และจะมีปริมาณมากสุดในช่วงที่สอง

ทำตัวง่วงมึนๆ  
พอลืมก็พอหลับ  
ลงก็จะค่อยๆ  
ออกมาเรื่อยๆ



● และพอเช้า รับรู้ได้ถึงแสงอาทิตย์ปริมาณเมลาโทนินจะลดลงอย่างรวดเร็ว

เมลาโทนิน  
ถูกหลั่งออก  
มาสูงสุด

2 : 00

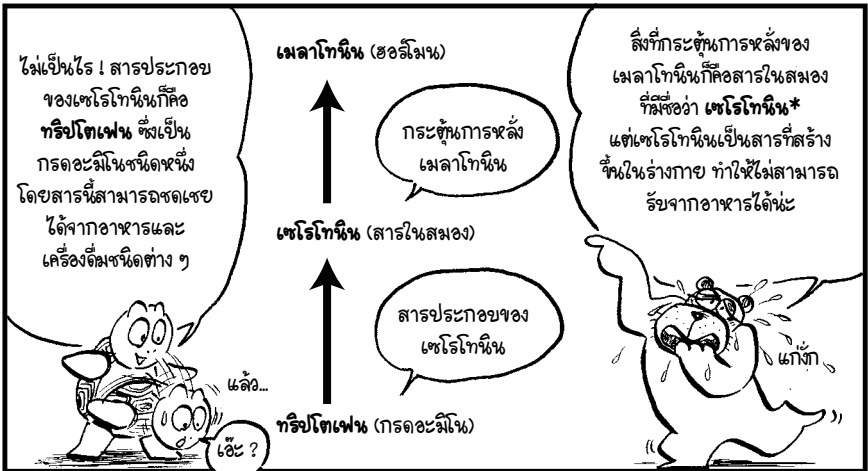
ก็เป็นตามกระบวนการนี้แหละ!

คร้อก...



นี่...การที่ตาของตาของเช้า แล้วช่วงของในของกลางคืนก็เป็นเพราะแบบนี้แหละ !

# เซโรโทนิน ตักรະຫຼ່ຽມການຮັ່ງເມລາໂທນິງ



\*เป็นสารในสมองที่มีความเกี่ยวข้องกับสถานะทางอารมณ์ สารประสาทหลัก ๆ ได้แก่ โดปามีน สารที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น กระบวนการทำงาน หรือระดับคลื่นทำให้เกิดความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง และสารที่ทำให้สภาพจิตใจบางอย่างเซโรโทนิน เป็นต้น