

## 志野医師からのひと言:グレリン

グレリンという食欲に関連したホルモンがあります。

以前紹介した、レプチンというホルモンは、脂肪組織から分泌され、脳に働いて、食欲を抑えるホルモンでしたが、グレリンは、反対の作用、すなわち食欲を亢進させるホルモンとされています。

体内の分布としては、主に胃に存在します。胃を切除した人は何らかの影響を受けていると考えられます。

食品を見たり、匂いを嗅いだりして、食欲が亢進するのも、このホルモンが作用しているという研究もあります。

睡眠時間が短いと(ストレスがかかると?)、グレリンの分泌がふえ、食欲が亢進し、高カロリーの食事をとりたくなり、結果肥満になりやすくなるともいわれています。しかし肥満の人はかえってグレリン分泌量が少なかったり、まだ確立された説はなく、研究途上のホルモンであろうかと思われます。

向後、肥満、メタボや、あるいは摂食障害の原因として、グレリンが注目されるかも知れません。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

