

## 2

# ホルモンってなに？

<ホルモンって栄養なのかしら…？>

なんて思いませんか？いえいえ、からだの中のホルモンは、いろいろな組織のはたらきを調節する役割をもっているんです。たとえば強そうな“のら犬”がほえかかってくると、人は危険を感じて身を守ろうとします。この時、からだの中では心臓や筋肉の血管が太くなっています。危険からのがれるために、心臓や筋肉に大量の血液を送ってその力を最大にするよう脳が指令を出すからなんです。

このように、脳の指令を伝えるのがホルモンの役割。ホルモンが血液の流れによって心臓や筋肉の血管まで運ばれると、血管が太くなるんです。このホルモン、皮膚や内臓では逆に血管を細くします。危険からのがれるために必要のない組織の血液を減らし、できる限りの血液を心臓や筋肉に供給するしくみになっているんですね。胸がドキドキしたり、息があらくなったりするのも脳の指令をホルモンが伝達するからなんです。

<いろいろなホルモン>

からだの中のホルモンやホルモンのようなはたらきをする物質は100種類以上もみつかっていて、その多くは24時間周期のリズムを繰り返しながら分泌されています。全身の組織の活動や体温は夜眠りにつくと低下し、朝目がさめると再び高まってきます。さまざまなホルモンが規則的なリズムでからだの活動状態を調節しているんです。また成長ホルモンや性ホルモンのように、一定の年代で特に活発にはたらくものもあるんですよ。

