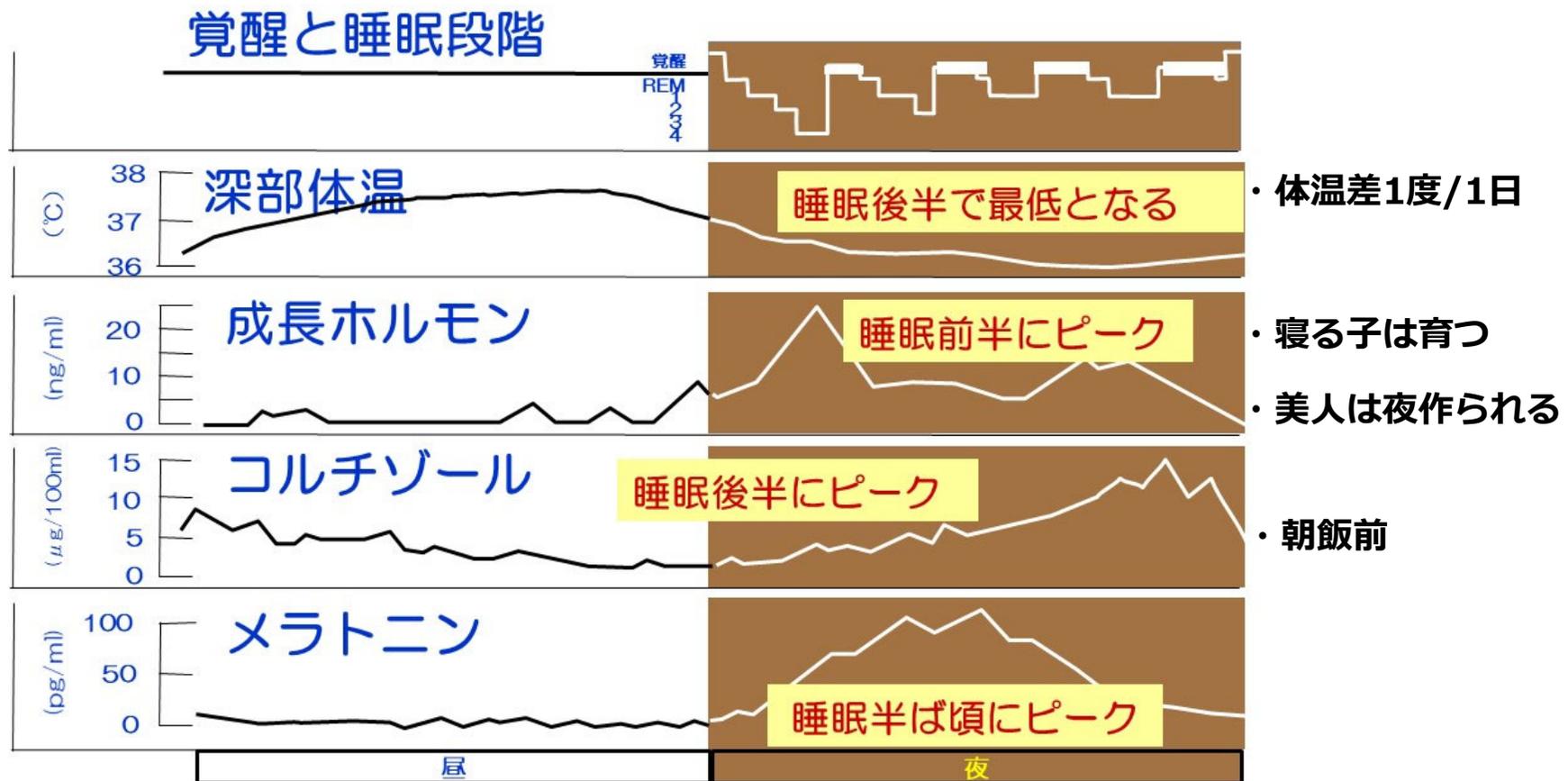


■ 睡眠中のホルモン分泌 と 深部体温の日内変動



成長ホルモンの1日の最大分泌は、夜間の睡眠時だけとは限らず、
日中の睡眠でも、特に最初の徐波睡眠の出現と関係する

上図: 睡眠環境と寝具『睡眠編』, 小山恵美, p38, 2013