

『肥満予防の鍵』

「睡眠習慣、見直してみませんか?」

新井 友香
(外来 看護師)



「食事の量を減らしているのに、なぜか痩せない…」

そんなお悩みを抱えている方は、もしかすると日頃の「睡眠不足」が原因かもしれません。

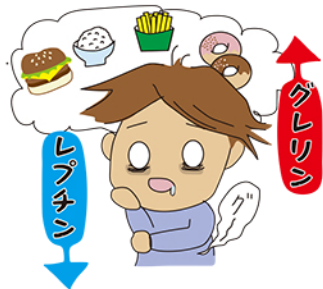
睡眠が私たちの健康に与える影響はとても大きく、実は肥満のリスクとも深く結びついています。

今回は、睡眠不足が体にも与える影響と、今夜からできる快眠へのアプローチをご紹介します。

睡眠不足が肥満を招く

睡眠不足が肥満を招く

最大の理由は、食欲をコントロールするホルモンのバランスが乱れてしまうことにあります。



寝不足になると、食欲を増進させて脂肪を蓄積しやすくするホルモン「グレリン」の分泌が増加します。その一方で、満腹中枢を刺激して食欲を抑え、エネルギー代謝を活性化させるホルモン「レプチン」の分泌は低下してしまうのです。

この2つの変化が同時に起きることで食欲のコントロールが難しくなり、体が必要としている以上に食べ

てしまう「過食」へとつながります。その結果、体重の増加だけでなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクも高まってしまう。

脳の働きや代謝にも悪影響

さらに、脳の働きや代謝そのもの、また遅くまで起きているため生活習慣にも影響を及ぼします。

◎脳機能への影響

寝不足は、脳の理性を司る「前頭葉」の働きを鈍らせてしまいます。そのため、甘いものや脂っこいジャンクフードなどへの欲求が抑えきれなくなり、つい手が伸びてしまう原因になります。

◎代謝の低下

深い睡眠中には、脂肪の分解や筋肉の修復を促す「成長ホルモン」が分泌されます。しかし、睡眠不足になるとこの大切な代謝サイクルが阻害され、脂肪が燃焼しにくい体になってしまいます。

◎生活習慣の乱れ

単純に起きている時間が長くなるため、夜食などでカロリーを摂取してしまいう機会が物理的に増えてしまうことも盲点です。

