

# こころの健康づくりニュースレター

## 執筆者プロフィール

宮崎 総一郎

秋田大学医学部卒業、医学博士。秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授、滋賀医科大学での国内初の睡眠学講座教授などを経て現職。

### 【専門】

睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、不眠症 等

### 【役職】

中部大学特任教授、日本睡眠学会専門医、日本睡眠教育機構理事長 等

## 『睡眠と生活習慣病の予防』

中部大学 特任教授  
日本睡眠教育機構 理事長  
宮崎 総一郎

みなさんは毎日、『良い睡眠』をとれていますか。  
最近の研究では、良い睡眠がとれていないと、日本人の三大死因と呼ばれるガン、心疾患、脳血管疾患にかかるリスクが高まるということがわかってきました。  
また、**睡眠不足は肥満の原因となることもわかってきています。**  
肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を始めとした数多くの疾患のもとになるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要です。

ここでは「良い睡眠をとることによって肥満になりにくい生活を送る方法」についてお伝えします。

睡眠を見直すことから健康づくりを意識するきっかけにしてみてください。



## 1 睡眠と肥満の関係

肥満はこれまで、食べ過ぎや運動不足にあると言われ続けてきました。しかし、最近の研究で肥満は睡眠不足とも大きな関係があることが分かりました。

では、なぜ睡眠不足が肥満を引き起こすのでしょうか。

### ○運動量の低下

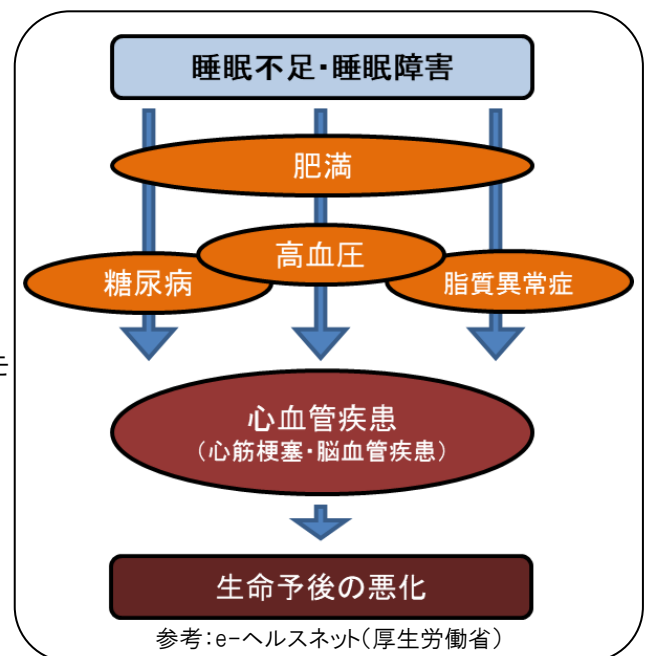
睡眠不足になると日中の活力がなくなり、運動量が低下するため、それに伴いエネルギー消費量も低下します。そうすると、余ったエネルギーが脂肪として蓄積され、肥満につながっていきます。

### ○ホルモンバランスの変化

睡眠不足は、空腹感を増進させるストレスホルモンが増加するうえ、食欲を抑え代謝を促すホルモンが低下します。このようなホルモン変化により食欲が増え、肥満になりやすいのです。

### ○代謝の低下

睡眠不足で代謝を促すホルモンの血中濃度が低下すると、代謝が低下してしまいます。すると、カロリーが消費されにくくなるので、太りやすくなってしまいます。



つまり、睡眠不足によってエネルギー消費量が減る、食べ過ぎる、代謝が下がることにより、肥満が促進されてしまうというわけです。

肥満を気にしてダイエットを心がける人は多いと思います。しかし、「○○食ダイエット」や「○○体操ダイエット」等のダイエット法を始める前に、良い眠りと規則正しい生活を心がけてみてください。そうすれば、少なくとも肥満度(BMI)の数値は数ポイント下がりますし、太りやすい時間帯に食事をして、脂肪の蓄積を促進してしまうこともなくなるでしょう。

## 2 睡眠と食事の関係

脂肪を蓄積するタンパクの活性は、午後10時から午前2時頃が最も活発で、最も少ない午後3時に比べて約20倍となります。ですから午後10時から午前2時に食事をとることも、脂肪が蓄積し、肥満の原因となります。夕食は、睡眠の3時間前までにすませるようにしましょう。

しかし仕事などで夜遅くなり、お腹がどうしても空いてしまったら、軽く食事をしましょう。ただし脂っこいもの、ボリュームのある食事、スナック菓子やファストフード、インスタントラーメンは内臓に負担をかけるため控え、サラダやサンドイッチ、野菜スープ、おにぎりなど胃にもたれない軽めな食事がおすすめです。

また、眠りのメカニズムが分かってくるにつれて、どのような食事をするかにより睡眠の質が変わってくるということが解明されています。

睡眠を促進するホルモンは、朝日を浴びて約14～16時間後に「トリプトファン」という必須アミノ酸から合成されます。しかし、トリプトファンは体内で作ることはできないので食事で摂取するしかありません。

つまり、夜、ぐっすりと思ろうと思うと、朝食にトリプトファンを多く含む食品を食べることが大切なのです。

### トリプトファンを多く含む食品

- ・ヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品
- ・ナッツ類・納豆や豆乳などの大豆加工品・魚類、肉類、卵など



## 3 眠る前にストレッチをしましょう

夜眠れない時、「眠れない」ことを意識しすぎると余計に神経が高ぶって眠りにくくなります。そのような時は、神経をリラックスさせる効果の高い「ストレッチ」を取り入れてみるのも良い方法です。

ストレッチとは、筋肉や腱を伸ばす動きのことです。ウォーキングやジョギングなどの運動前に行うウォーミングアップや、けがを防止するために行うことが多いですが、実はリラックス効果が高いため、寝つけない時に行うと眠りに入りやすくなります。

ストレッチのやり方はどのようなものでもかまいません。自分で伸ばしてみて気持ち良いと思える部分を、はずみをつけずにゆっくり息を吐きながら15秒くらいかけて伸ばしてください。そして、気持ちが良いと思えたポイントでストップさせましょう。その時注意していただきたいのが、決して痛くなるまで伸ばさないということです。

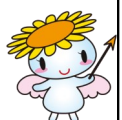
**ストレッチは体が温まっている時に行うとより効果が高くなります。**寝る2時間前に入浴をすませたら、ゆっくりとストレッチをしていると、その間に徐々に体温も下がリラックスできるので、より眠りやすくなるでしょう。



### BMIとは

世界共通の肥満度の指標で、以下のような計算式から算出

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>  
やせ 18.5未満  
普通 18.5以上25.0未満  
肥満 25.0以上



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地  
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp  
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索