

睡眠と肥満の深い関係

みさと HPH 通信 vol.2

1. HPH アンケート結果から分かったこと

5月に実施した HPH アンケートでは、睡眠時間と肥満傾向に明確な差がみられました。

- ・睡眠 6 時間未満 : 肥満傾向 (BMI>25) の割合が高い
- ・睡眠 6~8 時間 : 肥満傾向の割合が低い

この 2 群について χ^2 (カイ二乗) 検定を行った結果、睡眠時間と肥満傾向には 99%以上の統計学的に強い関連が認められました(図 1)。

2. 先行研究より

日本で行われた大規模コホート研究[※](男女 29,780 人対象)では、食事内容や生活習慣の影響を調整しても、睡眠時間が短い人ほど肥満になりやすいことが示されています。また、米国の研究では以下のような結果が報告されています。

睡眠時間が短いほど

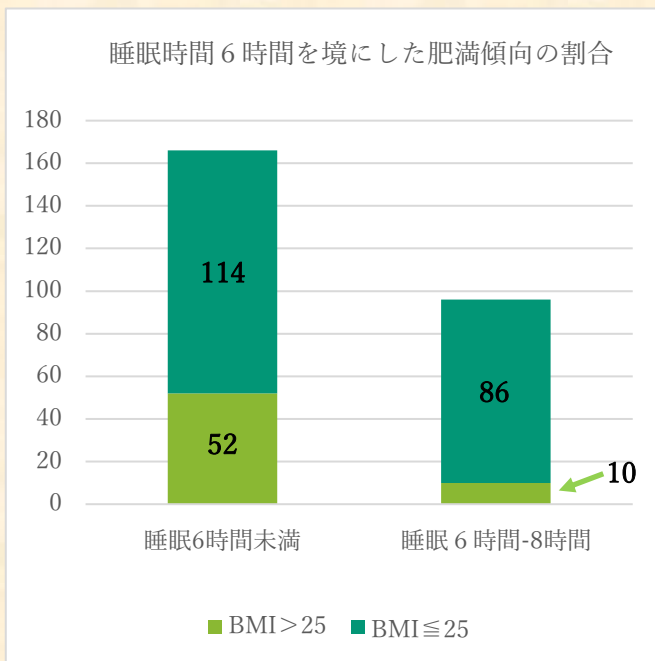
- 食欲を抑えるホルモン **レプチン**: 低下
- 食欲を高めるホルモン **グレリン**: 増加

【夜勤シフトの肥満リスクと睡眠害】

病院で働いている者として見過ごせない夜勤シフトでの肥満リスクや睡眠障害に着目してみましょう。過去の研究でも、夜間に働く労働者は睡眠障害に陥る可能性が高く、その結果、肥満や 2 型糖尿病などの健康問題を抱えやすい傾向があることが報告されています。

【まとめ】

睡眠不足から引き起こされる肥満に繋がる様々な要因を図にまとめてみました(図 2)



(図 1 健康・生活アンケートより N=262)

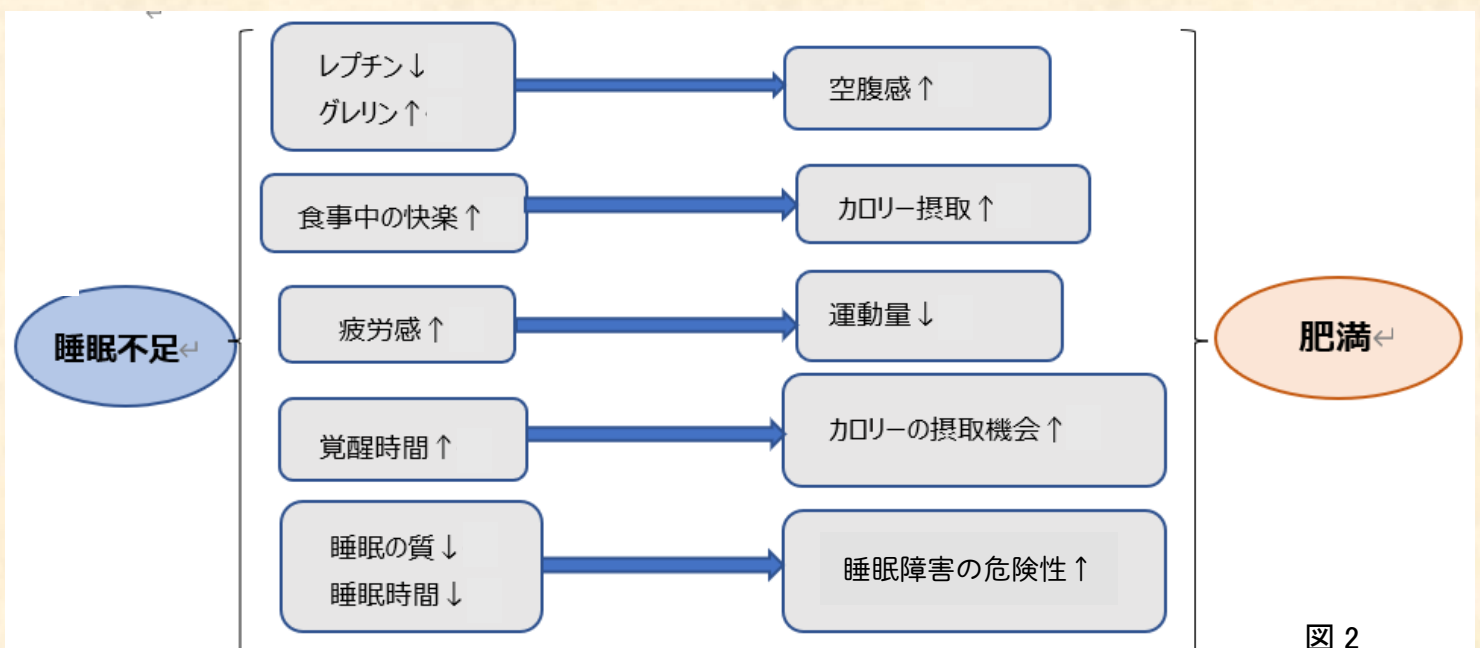


図 2

※コホート研究: 特定の集団を長期間追跡し、病気や健康状態の変化を調べる研究方法

— 質の良い睡眠で健康管理を —

1. 睡眠不足と肥満の関係

睡眠不足は、ホルモンの他に複数の要因を通して肥満リスクを高めます(図2)。

・起きている時間が長くなり「なんとなく間食」が増える

・自律神経や代謝リズムの乱れ

※一方で、睡眠をとりすぎることも活動量低下や生活リズムの乱れにつながり、肥満の原因となることがあります。

2. 適切な睡眠時間の目安

一般的に 6~8 時間 の睡眠が推奨され、特に 7 時間前後 の人は肥満や生活習慣病リスクが低いとされています。

・日中の眠気や疲労感

・朝のすっきり感



これらも、自分に合う睡眠時間を判断するポイントです。休日の「寝だめ」は体内時計を乱し、健康リスクを高めるため、**毎日同じ時間に寝起きする習慣**が理想的です。

3. 質の良い睡眠のための4つのポイント

① 運動

・就寝 2~3 時間前の激しい運動は避ける
・軽いストレッチや深呼吸はおすすめ(リラックス効果)

❁お勧めは、一日 7000 歩のウォーキング!

・自律神経のバランスを整える
・メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌を促進する
・ストレスの軽減



※外出が難しい日は、室内ヨガ・ストレッチ・太極拳でも OK



② 食事

・睡眠を助ける栄養素

★トリプトファン:肉・卵・大豆・ナッツ類

★グリシン:エビ・カニ・イカ・ホタテ

★ビタミン B1:豚肉・大豆製品



☘夕食は就寝 2~3 時間前までに

☘カフェインや寝酒は控える

☘小腹が空いたら:バナナ、ホットミルクなど軽めのものを



③ 入浴

・41℃以上は NG(交感神経が高ぶる)

・37~39℃のぬるま湯で 15 分の半身浴

・寝る 1~2 時間前の入浴がベスト



④ 睡眠環境

・照明は暖色系で暗め

・寝室は静かで涼しめ(夏:26℃前後)

・ラベンダー・カモミールの香りも有効

・朝の光を浴びて体内時計をリセット



4. 睡眠に問題があるときは

★強い眠気が続く

★慢性的な疲労感

★睡眠の質の低下



これらが続く場合、睡眠時無呼吸症候群・ストレス・喫煙などが原因の可能性もあります。生活習慣を整えても改善しない場合は、医療機関への相談も検討しましょう。