

かえで通信



Vol.92
2023.9月

寝る大人は痩せる！ 糖尿病内科医師 藤岡

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから『睡眠の日』です。日本人の睡眠時間は世界的に見ても短いと言われており、経済協力開発機構が2021年に行った調査では、加盟国30か国のうち最下位であり、睡眠時間が7時間未満の割合は67.7%であったそうです。

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、これは成長ホルモンの分泌が関係しており、科学的にも事実です。成人においても、睡眠時間を確保することは健康維持において重要であり、名古屋大学が行った研究では、40～79歳の男女10万人について10年間の調査を行い、10年後の死亡率が一番低かったのは、睡眠時間が7時間の人たちで、睡眠時間がそれより短くなるほど、あるいは長くなるほど、死亡リスクが増しているという報告があります。さらに、睡眠時間を延ばすことにより、体重が減少するという研究がアメリカのシカゴ大学から報告されています。この研究では、睡眠時間が6.5時間未満の肥満のある21歳～40歳の方を対象にして行われ、睡眠時間を1時間延ばすことにより、1日当たりの摂取エネルギーが250kcal減少し、たった2週間で0.9kgの体重減少があったとのことでした。

睡眠時間を確保することは健康や体型を維持するためにとっても重要であり、寝る大人は痩せるのです！睡眠は食事・運動ともに、糖尿病のコントロールにもとても重要です。良い睡眠のための工夫として、右のことに気を付けて生活習慣を見直してみましょう！

良い睡眠の7つの心得

夜ぐっすり眠れるよう、日中に適度な運動を習慣づける。



布団の中でスマホやゲームはしない。

朝は日光を浴び朝食をとる。



体内時計のリズムの夜型化につながるため、夜食は控える

昼寝は午後3時くらいまで。長くても20分以内。



夕方以降カフェイン摂取を控え、日没後は暖色系の照明の部屋で過ごす

平日と休日の睡眠リズムが大きくずれないように（2時間以上）注意する

