

# 睡眠不足と肥満の関係

健康推進課 ☎ 67-1151

コロナ禍に見舞われている現在は、生活の変化による不安やストレスでの体調の乱れ、活動量減少による運動不足で体重が増えた＝「コロナ太り」したという声が聞こえます。

肥満の原因の1つに、睡眠が関係しています。年末年始を経て体重が増えてしまった人は、肥満解消の第1歩として睡眠を見直してみませんか？

## 「寝ないと太る」は本当？

睡眠時間と体重の関係を調査したところ、平均睡眠時間が7～9時間の人と比べて6時間の人で23%、5時間の人で50%に肥満傾向がみられたという報告があります。

睡眠時間が短いと、レプチンという食欲抑制ホルモンが減少し、反対にグレリンという食欲増進ホルモンが増加します。深夜についつい食べたくなるのは、これらの働きのためです。また、睡眠時間がいつもより短いと、甘いもの、塩味の強いもの、炭水化物が食べたくなる傾向にあります。そのため、睡眠不足の人にはしっかり寝ている人よりも肥満の影が多く潜んでいます。睡眠時間が十分に取れない場合は、眠りの質を高めることも大切です。

## 眠りの質を高めるポイント

### 起床時間は一定に！

起床時間を一定にし、朝日を浴びることで脳や体のリズムを整えることができます。



### 眠る前に体を温める

眠る1時間程前に軽い運動やぬるめのお湯で入浴をして体温を上げると、眠りに就く頃に体温が急激に低下するため、眠りやすくなります。



### × 要注意！眠る前のスマホ

眠る前にスマホの光を浴びると、体が昼間だと錯覚し脳が覚醒します。眠りにつく1時間前には、スマホを使わないようにしましょう。



## 市民病院 小児泌尿器科専門外来



### お子さんの泌尿器症状、お困りではありませんか？

昨秋に市民病院に小児専門の泌尿器科ができました。小児の泌尿器科は成人とは異なり、尿路や性器の先天奇形や排尿機能の発達遅延による症状・疾患が診療の中心です。また、小児期の医療だけではなく、将来にわたって腎機能・生殖機能・性機能を守る成育医療を行っています。

**とき** 毎週 木 午後 1 時～ 3 時 (完全予約制)

**ところ** 市民病院 外来

市民病院 ☎ 66-2200

