

睡眠をしっかりとり、 ストレスを解消する

睡眠不足と肥満って関係あるの？

睡眠不足は、食欲抑制ホルモンが減り食欲増進ホルモンが増えると言われ、睡眠時間が少ない人は肥満になりやすいということがわかってきました。また、肥満だけでなく、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病にも影響があるといわれています。肥満や生活習慣病を改善するためには、食事や運動とあわせて、しっかり眠ることが大切です。

睡眠 チェック

チェック

☒が多いと
睡眠不足
傾向あり

☐	睡眠時間が不規則
☐	昼間眠くなることがよくある
☐	寝酒を飲んでから寝る
☐	週末に寝だめをしている
☐	眠りが浅いと感じる
☐	寝ても疲れがとれない
☐	目覚めが悪い

1日に少なくとも
6時間以上の睡眠を
確保しましょう

ただし、

長寝にも注意が必要！
長く眠るより、
よく眠れたと感じること
が大事です

しっかり睡眠をとるためのご提案

よい睡眠パターンをつくる

- おおよそ決まった時間に寝て、起きるようにし、毎日睡眠時間を一定に保つ
- 昼寝は30分以内に留める
- 起きたら、朝日を浴びて体のリズムを整える
日中に日光を浴びる
- 昼間は、適度な運動をする
- 寝る1時間前は、家事・仕事から離れる
- 午前0時前には寝る



寝る環境を整える

- 室温と湿度を快適に整える
手足が冷えるときには、湯たんぽ、カイロで温める
- 寝室は暗く、静かにする
- 敷き布団は柔らかすぎず硬すぎず、枕は通気性がよく高すぎないものに

眠れないときは

- 無理に眠ろうとしない
- 20分以上眠れないときは1度寝床を離れる
- 暗い場所でリラックスし、眠になったら寝床へ戻る

寝る前にやると よいこと、よくないこと



よいこと

- 寝る1～2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前に温かい飲み物（ホットミルクやハーブティー等）を飲む
- 寝る前に音楽を聞く、ストレッチをするなどでリラックス



よくない
こと

- 寝る直前の熱いお風呂
- 寝る直前の夜食
- 寝る直前の激しい運動、テレビ、パソコン、スマートフォンを見る
- 寝る前にカフェイン入りのコーヒー、お茶等を飲む
- 喫煙や寝酒の習慣



太っている人に多い睡眠時無呼吸症候群。あなたは大丈夫？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は寝ている間に何度も呼吸が止まったり、気道の流れが悪くなったりする病気です。

眠っているつもりでも体は十分な睡眠をとっておらず、起床時の頭痛や日中の居眠りが多くみられます。睡眠の分断による交感神経の興奮や組織の低酸素によって高血圧や糖尿病等の合併症を引き起こし、悪循環にはまってしまういます。



気になる症状のある方は早めに医師に相談しましょう。

今日からできる予防法

●適正体重の維持

喉や首回りの脂肪が発症に大きく影響します

●お酒に注意

アルコールによって筋肉が弛緩し、いびきをかきやすくなります



●口呼吸から鼻呼吸へ

口呼吸は鼻呼吸と比べて上気道が閉塞しやすい状態になります

●寝姿勢の工夫

横向きで寝ると上気道の閉塞を軽減できる場合があります



自分らしくストレス軽減

人間の脳は、限度を超えたストレスが襲いかかると、摂食中枢と呼ばれる食欲を制御する働きに異常をきたし、いつもの食事の量では満足できなくなってしまいます。そのために大食いになり過剰なエネルギーを摂取するようになった結果、肥満や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をひきおこしてしまいます。イライラしたり、嫌なことがあった時、食べたり飲んだりすることでストレスを発散している人は要注意。食べることでストレスを発散方法を見つけましょう。



好きな運動をする



打ち込める趣味をもつ



自然の中に身をおく



家族や友人との会話を楽しむ



ゆっくり寝る



お風呂にゆったり入る



ツボ押しマッサージをする



好きな音楽を聴く

