

## 寝ないと太る!?

## 糖尿病瓦版

今年は夏の終わりも早く、皆さんも早々に秋を感じられたのではないのでしょうか?「秋の夜長」という言葉があります。秋は夜が長く感じられるという意味です。

皆さんは秋の夜長をどうお過ごしでしょうか?風が気持ちよくて過ごしやすいですね。ついつい夜更かしをしてしまい、睡眠不足になってしまう方も多いかもかもしれません。

そこで今回は「睡眠不足と肥満の関係」についてふれたいと思います。

## データから見る睡眠不足と肥満の関係

## データ1 (コロンビア大学)

通常8~9時間眠る人と比べ、6時間睡眠の人は23%、5時間睡眠の人は50%、4時間以下しか眠らない人は73%も肥満になりやすい。

## データ2 (米国メイヨー・クリニック)

通常必要とされる睡眠時間の3分の2しか眠っていないグループは、通常の睡眠時間のグループに比べ、1日の摂取カロリーが549kcalも上昇した。

ちなみにこの研究は8日間行われた。つまり睡眠不足のグループは549kcal×8日=4392kcalも多く食べていたことになる。

## 寝ないと食べるのは何で?

## 1. ナイト・イーティング・シンドローム (夜食症候群)

起きている時間が長いと、食べる機会が増える。深夜まで起きていると夜中にお腹が空いて、ついカップラーメンやお菓子に手を伸ばしてしまう。

## 2. ホルモンによる影響

## 睡眠不足による「レプチン」と「グレリン」

という二つのホルモンの乱れが挙げられています。

## 「レプチン」(食欲↓)

- ・脂肪を貯蔵する脂肪細胞が分泌するホルモン
- ・脂肪細胞内の脂肪量などに合わせ、代謝アップや食欲抑制の命令を脳に送っています。

## 「グレリン」(食欲↑)

- ・胃から分泌されるホルモン
- ・脳の視床下部に食欲増進と血糖値上昇の命令を出しています。

睡眠不足だと食欲が増す「グレリン」が増加し、食欲を抑える「レプチン」が減少することが分かっています。寝ないと食べてしまうのはそのためです。

秋の夜長に限らず、夜更かしはほどほどに♪

次号(12月版)は看護師さんからのお話です。

平成二十七年十月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当 臨床心理士