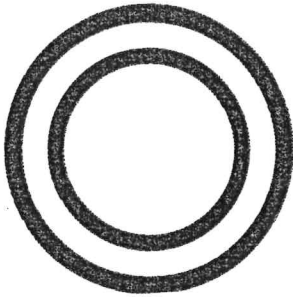


目標：「こころとからだのベストパフォーマンス」

睡眠不足が続くと
深刻な病気のリスクを高める。OorX?



睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなるのが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

解説

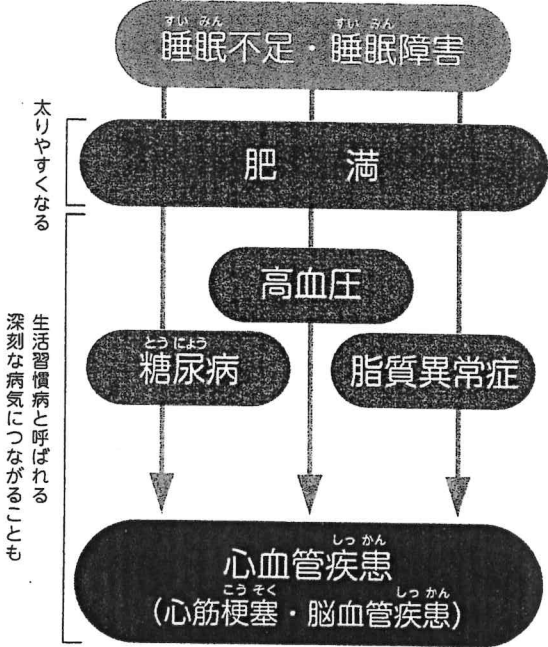
睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったりするので、大事なイベントを控えた時こそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。

そして、睡眠不足が続いている人は、食欲が増えて肥満になりやすかったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病

にかかりやすいことが明らかになっています。これらの生活習慣病は、命にもかかわる心臓や脳の病気を引き起こすリスクを高めるため、生活習慣病にならないよう予防に気をつけることが大切です。

また、不眠などの睡眠障害も生活習慣病の発症に関わっています。

夜型の生活により体内時計が乱れている人も、体内時計にとって不適切な時間帯に食事をとることとなり、生活習慣病の原因の一つになると推測されています。



十分な睡眠で心も身体も美しく

これまでの研究から、睡眠不足になると、血液中の食欲が増すホルモンが増えて、同時に、満腹感を感じさせるホルモンが減ることが分かっています。このため、睡眠不足になると太りやすくなるのです。また、睡眠不足は肌荒れや便秘などの原因にもなります。

心の健康の面からも十分な睡眠をとることが大切です。睡眠不足が続くと、(また、睡眠が長すぎる場合も、)心の健康に悪影響が出てきます。