

睡眠負債と「肥満」はとなりあわせ！？睡眠不足で肥満になる？

－ 睡眠不足が引き起こすホルモンバランスの乱れと肥満の関係 －

まずはじめに、睡眠不足が肥満をまねているのか、肥満の人は睡眠不足になりやすいのか、その因果関係はまだ解明されておらず、現在でも専門家の間で論争が続いています。もし、睡眠不足が肥満をまねているとするならば、こんなことも考えられます。

1. 睡眠負債がもたらすホルモンバランスの乱れ

睡眠不足が続くと、体内のホルモンバランスが大きく崩れることが分かっています。特に、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加するため、過剰に食べてしまうリスクが高まります。また、睡眠不足はストレスホルモンである「コルチゾール」を増加させ、これが脂肪の蓄積を促進すると考えられています。



2. 睡眠不足は意思決定能力を鈍らせる

睡眠不足の状態では脳の前頭前皮質の働きが低下し、食事の選択肢において高カロリーやジャンクフードを選びやすくなります。さらに、睡眠不足はエネルギー不足の信号を脳に送るため、実際には消費していないのに「空腹感」を強く感じる特徴です。その結果、カロリー摂取量が増加し、肥満リスクを高める要因となります。また、昼間でも眠くなり、疲労感が残り、運動を意欲が低下するため肥満が進んでしまう可能性があります。



3. 質の高い睡眠が肥満予防のカギ

十分な睡眠は、体内時計を正常に保つと同時に、代謝機能を安定させる重要な役割を果たします。睡眠が不足すると基礎代謝が低下し、消費されるエネルギー量も減少してしまいます。また、「高血圧」「2型糖尿病」との関連性も報告されており、十分な睡眠（ぐっすり脳波検査におけるノンレム睡眠ステージ3）をとると血糖値の低下やさまざまなホルモンの分泌量が正常化したりするという報告があります。

参考資料：別冊NEWTON-ニュートン-「睡眠の教科書」眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手に入れる
理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。
脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。



SAS検査とスマホアプリとも異なる、
これまでにない新しい睡眠検査です（音響検査）。
自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、
ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。



高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。



専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。



専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。



▼ 詳細 ▼

