



良い睡眠で快適生活

# 睡眠不足と生活習慣病

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



たかが睡眠不足と侮っていませんか。  
睡眠不足は、疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満、  
がんなどにも影響します。  
生活習慣病を予防・改善するためにも、良い睡眠は必須なのです。

## 体は眠っている間に メンテナンスされるから...

私たちの心身は、睡眠不足があると、メンテナンスが十分にできなくなります。睡眠不足はメンタルヘルスだけでなく、生活習慣病などとも深い関係があります。

ここでは、様々な研究により明らかになってきた生活習慣病と睡眠の関係をご紹介します。

眠りの間に行われていること

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着
- ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモンの分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強



### 肥満

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。深夜にお腹がすいて眠れなくなるのも、こうした影響かもしれません。

肥満になると、脂肪細胞からアディポサイトカインと呼ばれるホルモン様物質が色々と分泌されます。その多くは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)



を引き起こす作用があることがわかっています。

### 糖尿病

肥満が糖尿病の原因となることはよく知られていますが、睡眠不足はまた、インスリンの働きを悪くしま

す。これをインスリン抵抗性といいます。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン。働きが悪くなれば、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進みます。

### 高血圧

睡眠不足だと交感神経が優位な状態が長く続きます。血圧は交感神経が優位だと高くなるので、睡眠不足だと、なかなか血圧が下がらなくなります。また、睡眠中に何度も目覚める場合は、その間、交感神経が優位に働くので、睡眠の質も低下するのです。

### 睡眠時無呼吸症候群

肥満の人に多く、就寝中の大きないびきや呼吸停止にパートナーなどが気づいてみつかることが多い病気です。

睡眠中にのどの筋肉がゆるむと、肥満者ではのどにたまった脂肪が気道を塞ぎます。苦しさをしばしば目が