

## 志野医師からひと言：睡眠と肥満

睡眠不足は肥満につながるといわれています。

その原因として自律神経やホルモンの変調、代謝の低下などが解明されてきました。

例えば、睡眠時間が短いと食欲を亢進させるホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減るようです。特にスイーツや炭水化物を食べたくなる傾向が強いとのこと。すなわち睡眠が短い＝活動時間が長いのに備えて、ホルモンのバランスが摂取エネルギーを増やす方向へ働き、結果太りやすくなるわけです。

必要な睡眠時間は個人差、年齢にもよりますので、必ずしも 8 時間必要というわけではありません。睡眠薬代わりのアルコールや寝る前のスマホはいけません。昼寝はしても 20～30 分以内を心がけましょう。

肥満対策としても良質な睡眠が必要というわけです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

