

睡眠の大切さについて

今回は、知られざる睡眠不足の影響についてご紹介します。

近年、スマホやタブレットPCとネット配信動画の普及で睡眠不足になっている人も多いのではないのでしょうか？

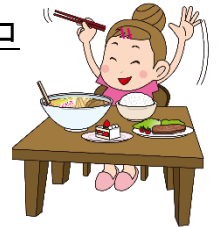


実は、睡眠不足が2日続いただけで、食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を高めるホルモンが増加すると言われています。そして、糖質を過剰に摂取したくなるそうです。

ある研究では、睡眠が不足している人の一日の摂取カロリーは、平均385キロカロリーも多くなるそうです。これは、カップ麺一杯に相当します。



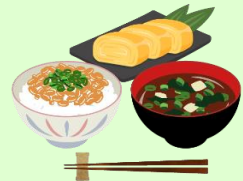
そのため、睡眠不足が続くと・・・、メタボリックシンドロームや糖尿病になるリスクが高くなります。そして、これらは心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤破裂などの恐ろしい病気につながっていく可能性があります。



どうでしょうか？ 改めて睡眠の大切さを知ってもらえたのではないのでしょうか。

では、睡眠不足を解消するポイントをご紹介します。

- ◎起床時に朝日を浴びる
- ◎朝食をちゃんと摂取する
- ◎起きる時間と寝る時間を決める
※寝だめは効果がありません
- ◎カフェインの取りすぎに注意する
- ◎ウォーキングなど適度な運動をする
- ◎寝る前のアルコールは、中途覚醒しやすくなるためできるだけ避ける
- ◎寝る前のブルーライト（スマホ・タブレットPC）を避ける
- ◎夜の寝つきが悪い時は、午後の早い時間に30分以内で昼寝をする



睡眠不足を解消して、糖質の摂取を減らし、メタボや糖尿病のリスクを減らしましょう！！