

2月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

結論から……**寝不足で太る仕組みを確認！！**

レム睡眠が少ないと→「甘くてこってり」が食べたくなる。 レム睡眠とは…夢を見る浅い眠り

肥満の一因になりうると考えられる。

レム睡眠が少ないと、砂糖(ショ糖)や脂質を過剰に食べることがマウス実験で確かめられたという。

睡眠不足の人は、睡眠が十分な人に比べ、高カロリーの食品をたくさん食べ、肥満になりやすいことが知られていたが、仕組みはわかっていなかった。

ラザルス准教授は「なぜこうした現象が起こるのか不明だが、睡眠の総量が減ればレム睡眠も不足し、肥満の一因になりうると考えられる」と話している。

発信元: 筑波大学 朝日新聞より

睡眠は大切です。



一般的に、理想的な睡眠時間は **1日 7～8時間**とされています。

しかし、これには明確な医学的根拠がなく、睡眠時間の平均値が6～9時間であるという事実をもとに決定されているに過ぎません。

理想の睡眠時間とは、**十分に眠ったという実感を得て爽快地に目覚められる睡眠時間のこと**です。

つまり、決まった睡眠時間を理想とするのではなく、**個人ごとに存在する理想の睡眠時間を知る**ことが大切なのです。

ご提案……◎就寝前のカフェインやアルコールの摂取、喫煙、大量の食事などは控えましょう。

◎眠る直前は、好きな音楽を聴いたり軽めの読書をしたりして、リラックスした状態をつくってください。

体だけではなく脳もリラックスさせることが、睡眠をより充実させる秘訣です。

寝れない……と言われる方、医療機関での相談をお勧めします。

