あびらで健やか安心生活

abiLife

問合せ　健康福祉課健康推進グループ　☎㉙7071



ご存じですか　「睡眠不足、欠食による健康への影響」

「食事バランスに気を配り、運動もしているのになかなか減量しない」「体がなんとなくスッキリしない」という経験はありませんか。その症状は、睡眠不足や欠食が影響している可能性があります。

■睡眠の機能は「休養」「適応能力の向上」

【睡眠不足による健康への影響】



・食欲を抑制するホルモンが減少、促進するホルモンが増加して過食になる。
・血糖値を下げるインスリンの効きを悪くし、血糖が高い状態が続くようになる。
・交感神経が刺激されて血圧が上昇、心臓病や脳卒中などのリスクが高まる。
・免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなる。
・認知機能の低下により、集中力や判断力が低下する。
・身体が修復、回復する時間が足りなくなり、疲労やストレスが蓄積する。

【改善方法】

・平日、休日に関わらず、同じ時間帯で生活し、規則正しい睡眠スケジュールを確立しましょう。
・就寝１時間～２時間前から電子機器の使用を控え、ブルーライトの影響を軽減しましょう。
・温度は「暑すぎず、寒すぎず」、できるだけ暗く、静かな場所で睡眠を取りましょう。
・カフェインとアルコールの摂取を制限し、寝付きや睡眠の質を改善しましょう。
・日中に適度な運動を行うことで、睡眠の質を向上させましょう。

■食事の機能は「栄養、生命維持」と「嗜好（美味しさ）」「生体調節、健康維持」

【欠食による健康への影響】



・食事の間隔が空きすぎると、強い飢餓状態になり、次の食事で血糖値が急上昇する。
・空腹時間が長いと、身体がエネルギーを溜め込もうと脂肪の合成、蓄積が活発になる。また「省エネ体質」になり代謝が落ちる。
・空腹のストレスが交感神経を刺激して、血圧が上がりやすくなる。
・朝食を抜くと内臓リズムが整わず、代謝や自律神経のバランスが崩れる。

【改善方法】

・食事は３食を規則正しく摂取しましょう。
・空腹時間が長くなる時、果物やおにぎりなどの簡単な食事で「省エネ体質」を予防しましょう。
・朝食の習慣がない場合、朝の起床時間を少し早くして、何かを口にする習慣をつけましょう。

※コップ１杯の水とバナナから始めて、慣れてきたらヨーグルトやゆで卵など、タンパク質を意識してみてください。スモールステップから始めてみましょう。

食事や睡眠に関してお悩みがある方は、下記まで気軽にお問い合わせください。出来るところから少しずつ改善に取り組み、健康な体を守りましょう。

問合せ　健康福祉課健康推進グループ　☎㉙7071