



ぐっすり眠れてる？

睡眠不足解消でメタボ予防

今月の担当

保健師
小松 由季

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

5月も後半になり、新しい環境にも慣れてきた時期、なんとなく気持ちや体力が落ち込みやすい時期でもあります。心身の疲労回復・健康のためには「良い睡眠」が不可欠ですが、毎日ぐっすり眠れていますか？実は睡眠不足はある病気のリスクを高めることが分かっています。



■睡眠不足はメタボのリスクを上げる

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態のことを言いますが、実は睡眠不足はメタボリックシンドロームのリスクを高めてしまうことが分かっています。

睡眠不足になると体内のホルモンの影響で空腹感が増し、特に炭水化物（ごはん・パン・甘いもの）を食べたくなります。さらに、体はエネルギーを取り込み、なるべく使わないように

なるため、太りやすくなります。同時に、体の中では血糖値が下がりにくい状態になり、糖尿病のリスクも高めてしまいます。

睡眠不足は、運動意欲がなくなるなどの生活上の行動変化だけでなく、体内でもホルモンに作用して、メタボリックシンドローム・糖尿病のリスクを高めてしまうのです。

■良い睡眠をとるためのポイント

- ①生活リズムを整える（食事や寝起きする時間を大体毎日同じ時間になるようにする）
- ②運動・食事は寝る2～3時間前までに済ませる
- ③寝る直前のスマホやパソコンは控える（布団にスマホ・携帯を持ち込まない）
- ④ぬるめのお風呂やストレッチなどでリラックスする
- ⑤休日に「寝だめ」をしすぎず、いつも起きている時間より遅くても2時間くらいで起きる

最近寝不足かも？と心当たりのある方、ぜひ、将来の病気予防のためにも十分睡眠をとって、心身を休めましょう。

喜びと悲しみ（敬称略）

■ご出生おめでとうございます

- 西家晴美 女児 優来（ゆら） 協生 4/23
○尾崎岳史 女児 スミレ（すみれ）林友 4/25

■ご結婚おめでとうございます

- 小松潤平・安藤千鶴 若木 4/14

■お悔やみ申し上げます

- 丸山 平蔵 80歳 新光 4/13
○山下 典男 87歳 緑清園 4/19
○橋本富美子 97歳 緑清園 4/20
○武田 治美 88歳 緑清園 4/25

人の動き

- 世帯数 1,538 世帯（+12世帯）
- 人 □ 3,163 人（+16人）
- 男1,468人（+6人）女1,695人（+10人）

平成26年4月30日現在（ ）内は3月末比

編集後記

○長女の「カンナ（鉦）」同様、モノを大切に暮らしをーと、大工さんの手仕事道具にちなんで「スミレ（墨入れ）」と名付けました。というのは半分本当で、スミレの花が綺麗に咲く季節に生まれて来てくれたから。二人とも片仮名なのは画数による姓名判断の結果です。㊦