

睡眠不足が引き起こす 生活習慣病の落とし穴

京都中央信用金庫健康保険組合

8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間です。睡眠の質が低下すると、生活習慣病の発症リスクが高まるだけでなく、症状の悪化にもつながることが明らかになっています。この機会に、よい眠りについて考えてみませんか？

睡眠不足が引き起こす悪影響

睡眠の役割



脳の休息

記憶の整理

心身の疲労回復

成長ホルモンを分泌
細胞の修復・再生

自律神経の調整

睡眠不足が続くと体内時計が乱れ、ホルモンや自律神経に影響を与えます！

ホルモン

食欲を・・・

高める「**グレリン**」が増加
抑える「**レプチン**」が低下

食欲増進

肥満

血糖値を・・・

下げる「**インスリン**」の働きが低下
上げる「**コルチゾール**」の働きが増加

血糖上昇

糖尿病

自律神経

興奮させる働きの
交感神経が強く働く

血圧上昇

高血圧

睡眠にまつわるさまざまなデータ

肥満

5時間未満の睡眠を続けていると、肥満になりやすい！

睡眠
5時間以上

1.36倍

睡眠
5時間未満

高血圧

睡眠時間が5時間以下では、高血圧発症リスクが1.61倍に！

睡眠
7～8時間

1.61倍

睡眠
5時間以下

糖尿病

1年以上不眠が続くと、1.7倍糖尿病になりやすい！

睡眠
7～8時間

1.7倍

不眠
1年以上

質のよい眠りのために

生活習慣を整えて、体内時計の乱れを直しましょう！

規則正しい食事

朝食には
タンパク質を！

朝目覚めたら自然光を浴びる

就寝前はカフェインを含む
飲食物は控える

起床・就寝時間を一定に

入浴は就寝2～3時間前に

ぬるめのお湯に
ゆっくりと

就寝前にPC、スマホなどの
画面を長時間見ない