

教えて先生！ 健康講座

睡眠障害と生活習慣病

日本人の睡眠時間

現代社会は、24時間社会と言われて
います。その社会変化により交代勤
務、就労時間の延長、睡眠時間の短縮
などが余儀なくされ、睡眠障害をひき
起こし、産業事故、精神疾患、生活習
慣病の発症に影響を与えています。

日本人の睡眠時間は30年前に比べ
30分短くなり、6時間未満の割合が
31%を超えています。睡眠によって充
分な栄養が取れない、と訴える人は
5人に1人にまで増えているとも言
われています。



睡眠時間と生活習慣病

生活習慣病には、肥満、糖尿病、高
血圧、虚血性心疾患などがあります。
近年、それらと睡眠障害が、密接に関
係しているというデータが数多く示
されています。

肥満

睡眠時間が5時間未満になると、
明らかに肥満が増えます。これは、睡
眠不足で食欲抑制ホルモンが減少
し、食欲増進ホルモンの分泌が増し、
食欲が増大するためだと考えられて
います。

糖尿病

睡眠時間が短く、睡眠が浅いと糖
尿病になりやすいこともわかってき
ました。健康な人は血糖値が一定に保
たれるように調節されています。食
後、血糖値が上がると膵臓からイン
シュリンが分泌され、肝臓や筋肉など
でブドウ糖が利用され、血糖値が戻
ります。しかし、睡眠時間の減少や質
の低下で、インシュリン分泌量の低下
や反応の低下が起こり、糖尿病に陥
りやすくなるのです。

高血圧

また、睡眠時間の減少は高血圧を
起すこともわかってきました。睡眠が
6時間未満の人は、早朝、夜間の血圧

が高くなりがちです。早朝は脳卒中
や心筋梗塞が発症しやすい時間帯で
すから、特に注意が必要です。人は概
日リズム(※)により、体温やホルモン
分泌などがコントロールされていま
す。その結果、昼間は活動的になり夜
は眠くなります。睡眠時間の減少は
概日リズムを乱し、血圧上昇に関わ
るホルモン分泌を増加させます。昼
間に働く交感神経の活動が夜間も活
発になり血管が収縮し、夜間に血圧
を上昇させてしまうのです。ぜひ、起
床直後の血圧を測ってみてください。
もし高い場合は、自分の睡眠状態を
考えてみましょう。

虚血性心疾患

睡眠時間が6時間未満になると、
虚血性心疾患をおこしやすいとも言
われています。虚血性心疾患とは動
脈硬化、狭心症、心筋梗塞などを指し
ます。睡眠時間の減少で、肥満、糖尿
病が増え、血圧が上昇するので、心臓
がターゲットになっても不思議はあ
りません。

睡眠時間と精神疾患

最近、睡眠障害とうつ病の関係が
はつきりしてきました。現代社会には
さまざまなストレスがあり、我が国
でもうつ病患者は増加しています。
睡眠時間が6時間未満、反対に8時
間以上になると、うつ病患者が増加
することがわかってきました。睡眠時
間は、短くても長すぎてもよくない
のです。また、うつ病が睡眠障害のど
ちらかが改善すれば、両方の症状が
改善する可能性が高いと言われてい
ます。

以上のように睡眠障害は、生活習
慣病や精神疾患に密接に関係してい
ます。これを機に一度、自分の睡眠を
見直してみませんか。



※ 概日(がいじつ)リズム…約24時間11分周
期で変動する生理現象で、「おおむね1日」
の意味。一般的に、体内時計とも言われる。

あなたのギモンに おこたえます



Q

レモンは黄色というイメージですが、「国産レモン」は緑色です。
これは品種の違いなのでしょうか？

A

国産レモンは、果皮が緑色の時期に収穫したものです。果皮の
色は収穫時期によって緑色から黄色に変わります。国産レモンも
ほかの柑橘類同様、冬の寒さが来ると黄色になります。

緑色のレモンは黄色いレモンと比べて、さわやかな香りと酸味
が特徴です。黄色いレモンは、樹上で黄色くなるまで熟してから
収穫されるため、酸味が減り、少しまろやかに感じられます。



国産レモン 2玉
本体価格 198円
税込価格 213円
企画予定▶毎週

Q

生協のリンゴの表面がベタベタしている感じがした。
ワックスをしているのでしょうか？

A

リンゴの表面がベタベタしているのは、ワックスではありません。
リンゴは熟してくると、ロウ物質(油脂成分)を分泌し、保温や
水をはじく役割をしています。この現象は「油あがり」とも呼ば
れ、完熟で食べ頃になった印とも言えます。またロウ物質の成分
は、リノール酸やオレイン酸で、大豆やゴマに含まれる成分と同じ
ものなのでご安心ください。分泌するロウ物質の量は、リンゴの種
類や気候によっても違い、「ジョナゴールド」や「つがる」など早い
時期に出回る品種に多くみられます。



組合員さん の声で

開発 改善



食材セット「楽々キッチン」、
届いてすぐに調理して
いただけるように改善しました。

組合員さんの 声

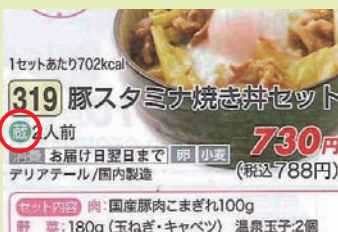
忙しいため、帰宅してすぐに食べられ
るようにと思い「楽々キッチン」を注文
しました。野菜はカット済みで届きまし
たが、肉はカチカチの冷凍状態で届き
ました。すぐに調理出来ず困りました。

声 で改善

お声を受けて、「楽々キッチン」の食
材セットは、10月3週から、いずれの
セット内容も、肉や魚貝類も冷蔵でお
届けできるようになりました。すぐに
調理にかかれるようになっていきます。



改善前 冷凍品と冷蔵品の
セットになっていました。



改善後 冷蔵品のためのセット
内容となっています。



岩永 耕一
いわなが こういち
美濃加茂市
岩永耳鼻咽喉科
院長

ミックスキャロットを飲み終わったあととバックを折りたたむと、おみくじがあることを知りました。
ぜひ購入して見てみたいと思います。 | 瑞浪市 マロンママさん |

今年も皇帝ダリヤが2階まで伸び、3本立てで咲こうとしています。
まだつぼみだけと楽しみです。 | 美濃市 ミミちゃんママさん |