

オーブン カレッジ

ダイエットに一生懸命取り組んでいる人たちにも、睡眠不足が肥満につながることは、意外と知られていないかもしれません。数年ほど前から話題にはなっていますが、どうしても頭の中では「肥満」と「睡眠不足」が結びつかない人が多いようです。むしろ、子どもの頃に「寝る子は育つ」と両親から何度となく聞かされたことわざが思い浮かび、よく寝ると太るのでは

寝る子は育つ、というけれど

で、現在では科学的な裏付けも明らかになっていいます。今回のタイトルとは一見矛盾しているように見えますが、決してそうではありません。

さて、「寝る子は育つ」ということわざですが、睡眠中には、子どもの成長に欠かせない成長ホルモンが多く分泌されます。特に、ノンレム睡眠と呼ばれる深い眠りの際に、このホルモンの分泌量が増加します。成長期の子どものとって非常に重要なホルモンであることから、「子どもがすくすくと育ってほしい」という親の願いが、このことわりません。

一方、睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌が低下するだけでなく、食欲を抑制するレプチンというホルモンの分泌が減少し、逆に食欲を高めるグレリンの分泌が増加します。その結果、食欲が高まり、食べ過ぎにつながりやすくなります。

さらに、睡眠不足では疲労感が強くなり、体を動かすことが億劫(おっくう)になるため、エネルギー消費量が減少してしまいます。

睡眠不足は 肥満につながる

ないかと錯覚している人も少なくないのではないのでしょうか。

実は、このことわざは昔の人の生活の知恵そのもの



岐阜大学生活科学部
管理栄養学科教授

加藤 昌彦

かとう・まさひこ 専門は内科学、消化器病学、臨床栄養学。岐阜大学医学部医学卒業。博士(医学)。

ぎに込められていると考えられます。

成長ホルモンは、骨端線を刺激して骨を伸ばし身長を伸ばすだけでなく、たんぱく質の合成を促進して筋肉を強くし、さらに脂肪を分解してエネルギーとして利用、消費します。つまり、「寝る子は育つ」とは、身長が伸び、筋肉量が増え、余分な脂肪をため込まずに成長するという意味を含んでいるのです。言い換えれば、成長ホルモンは私たち

をスリムに保ってくれる瘦せホルモンなのです。蛇足ですが、この成長ホルモンの分泌は、大人になってからも続いています。

さらに、睡眠不足は、足が大きなストレスとなり、ストレスホルモンの一つであるコルチゾル(副腎皮質ホルモン)の分泌を増加させます。このコルチゾルも肥満につながるホルモンなのです。余談ですが、このホルモンが過剰に分泌されると高血圧の原因にもなります。

ダイエットを実践している、あるいは実践しようと考えている多くの人は、食事内容に注意を払い、栄養バランスや摂取量に気を配ります。しかし、質の良い睡眠を確保することも、同じくらい重要であることを忘れないでください。