

健康♪外来ニュース

睡眠休養感

No. 80 令和7年12月15日

睡眠と体重の関係

＊＊＊

日本人のBMI(体格指数: 体重kg ÷ (身長m)²)は、睡眠7時間前後が最も低く、6時間以下や8時間以上で高くなっています。

睡眠不足で体重が増える理由:

- ①食欲抑制ホルモン「レプチン」が減少し、食欲増進ホルモン「グレリン」が増加する。(注:「レプチン」は脂肪貯蔵量が増えると脂肪組織から分泌されて脳の視床下部に作用して摂食量を減少させる。「グレリン」は摂食時に胃壁から分泌されて脳に働いて食欲を増す。)
- ②成長ホルモンの分泌が減って、基礎代謝・脂肪分解が低下する。
- ③疲労感が増すので、日中の活動量・運動量が低下し、間食などして摂取カロリー量が増える。

睡眠過多で体重が増える理由:

- ①日中の活動時間・運動が減って、消費エネルギー量が減少する。
 - ②生活習慣や生活リズムが乱れて、食事内容が不規則になる。
- *ダイエット効果を発揮するには、食事制限、運動に加えて、睡眠休養感のある適度な睡眠時間を確保することが勧められます。

睡眠休養感とは?

＊＊＊

睡眠休養感とは「睡眠の時間と質が十分確保されて、起床時に休養がとれたと感じる」状態です。「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚労省)によると、日本人の適正な睡眠時間は6~8時間で、睡眠休養感が高いと心血管疾患の発症率は低下し、低いと肥満、糖尿病、脂質異常などが起きやすくなります。睡眠不足(5時間30分以下)の働き盛り世代(40~64歳)と、床上時間過剰(8時間以上)の高齢世代(65歳以上)では、睡眠休養感がある人に比べて、睡眠休養感がない人では総死亡リスクが1.5倍以上増えています(国立精神神経医療研究センターなど,2022)。

外国のデータですが、健常人に4時間の短時間睡眠を5日間強いると、食事摂取量が30%増え、体重が0.9kg増加しました(Sleep,2013)。一方、BMI 25以上で睡眠6.5時間未満の成人を指導して、睡眠時間を平均1.2時間延長させると、2週間で体重が約0.5kg減らせました(JAMA,2022)。

特定健診・保健指導は体重減少(メタボ解消)が主な目的で、腹囲が2cm、体重が2kg減ると肥満と関連する多くのデータが改善します。第4期特定健診(令和6~11年)では、質問票の「睡眠で休養が十分とれているか?」との項目に注目して、受診者に睡眠の行動変容を促しています。漫然と「睡眠時間を増やす」ではなく、「睡眠を7時間とる、〇〇時までに寝る」などの明確な目標を立て達成できた人では、明らかな体重減少が見られます(武藤:聖隸健康診断センター,2025)。

最も効果的な肥満解消法は睡眠か?

＊＊＊

おにぎり1個(約180kcal)は、体重65kgの人でランニング20分、あるいはウォーキング1時間の消費エネルギーに相当するので、一般的には食事制限が運動習慣の改善よりも体重減少に有効です。しかしそれよりも、ゆっくり寝て休養をとるだけで体重が減るなら、こんなに嬉しいことはありません。

*快適な睡眠を得る工夫は「健康外来ニュースNo.30睡眠」をご覧ください。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

(火)(水) 14:00~17:00 (要予約)

担当: 中嶋