

KENPOS おすすめコンテンツ<11月号> ～睡眠不足によるリスクと睡眠の重要性～

十分に睡眠をとれていますか？睡眠には下記のような効果があります。

休息



脳の老廃物の除去



免疫機能の増強



眠気を解消



自律神経やホルモンバランスの調整

▼「睡眠時間が6時間未満」の人の割合



男性
37.5%



女性
40.6%

成人の場合、
7～8時間の睡眠が
必要と言われている。
(個人差あり)



適切な睡眠をとらないと**2型糖尿病**、**肥満**、**高血圧**といった生活習慣病だけでなく**精神疾患**、**感染症**、**認知症**のリスクも高まります。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査」2019年

誰にとっても1日は24時間。睡眠時間確保の工夫をしましょう！

睡眠の重要性

調査①：睡眠不足が**肥満や2型糖尿病を悪化**させる

米シカゴ大学の研究チームは、18～30歳の健康な男性19人を対象に、4日続けて約8時間の睡眠をとるパターンと、4日続けて4時間強の睡眠をとるパターンで過ごしてもらう実験を行った。



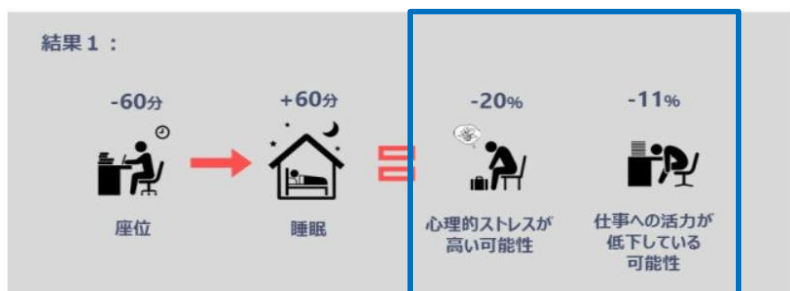
深夜と早朝に**遊離脂肪酸が15～30%上昇**し、早朝まで高濃度の状態が続くことが分かった。



遊離脂肪酸は、脂肪細胞内に蓄えられた中性脂肪が分解され、血液中に放出されたもの。体を動かすエネルギー源になるが、血中の濃度が高まると、**肥満や2型糖尿病、脂質異常症などを悪化させる要因**になるといわれる。

参考：Sleep restriction increases free fatty acids in healthy men(Diabetologia 2015年2月22日)

調査②：座ったまま過ごす時間を睡眠にあてると、**メンタルヘルスが改善**する



参考：明治安田厚生事業団体力医学研究所（2020年）

1日の中で、座ったまま過ごしたり（結果 1）低強度身体活動（結果 2）の時間を1時間減らし、その分を睡眠にあてると**メンタルヘルスが不良になることが11%～26%低くなる**との研究が発表された。

KENPOS 睡眠時間の記録機能

睡眠記録をつけて日々の睡眠を振り返りましょう。

①「睡眠」を選択

②時間を入力→更新

③記録完了でチケット獲得！



① KENPOS初回登録

WELBOX
スマートフォン用URL



② KENPOSアプリダウンロード

KENPOSアプリ
ダウンロード用URL



KENPOS

必ず先に①初回登録をお済ませください