

“かくれ不眠者”は食欲が増加 体重が減りにくい原因は睡眠不足？

「かくれ不眠[®]」が身体に与える影響を調査

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

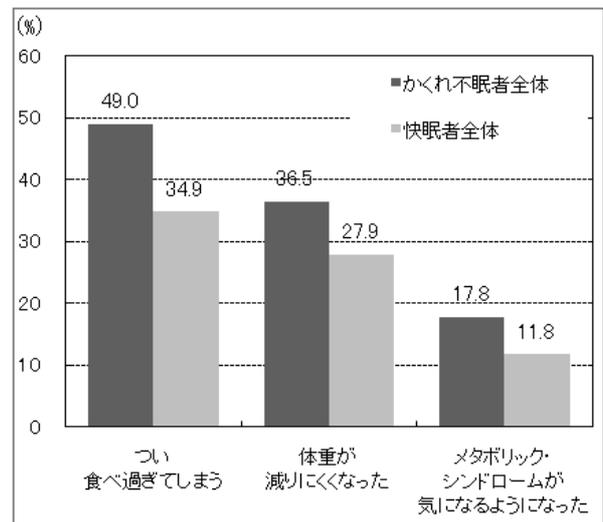
睡眠改善委員会は、20～40代のかくれ不眠者と快眠者の男女832名を対象に、「睡眠が及ぼす身体への影響」に関するインターネット調査を実施しました。

体型が気になる夏到来。今回は、“かくれ不眠者”と快眠者に食欲や体重面でどのような違いが現れたのか、また適正体重の維持・管理に睡眠がどのように関係しているのか、その調査結果を発表します。

■“かくれ不眠者”は、食欲が増加・体重が減りにくい

ここ1年ほどの自身に当てはまることとして、「つい食べ過ぎてしまう」と回答した人は、“かくれ不眠者”に多く（“かくれ不眠者”49.0% vs. 快眠者34.9%）、また「体重が減りにくくなった」と回答した人も、同じく“かくれ不眠者”に多いことが明らかになりました（“かくれ不眠者”36.5% vs. 快眠者27.9%）。

また、「メタボリック・シンドロームが気になるようになった」と回答した人に関しても、“かくれ不眠者”のほうが上回っており（“かくれ不眠者”17.8% vs. 快眠者11.8%）、体重管理への危機意識が高い傾向が見られました。

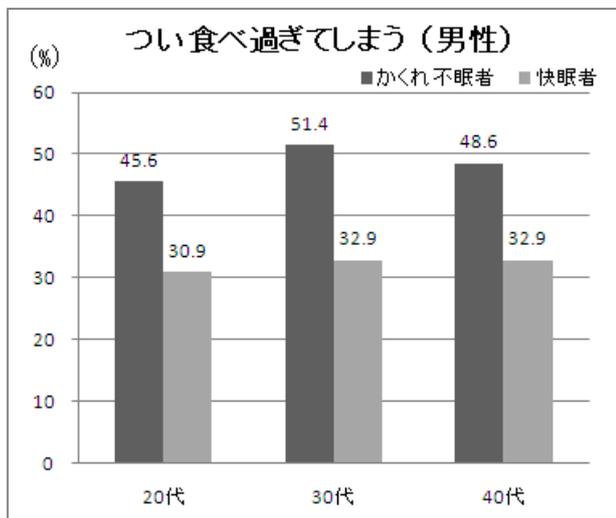
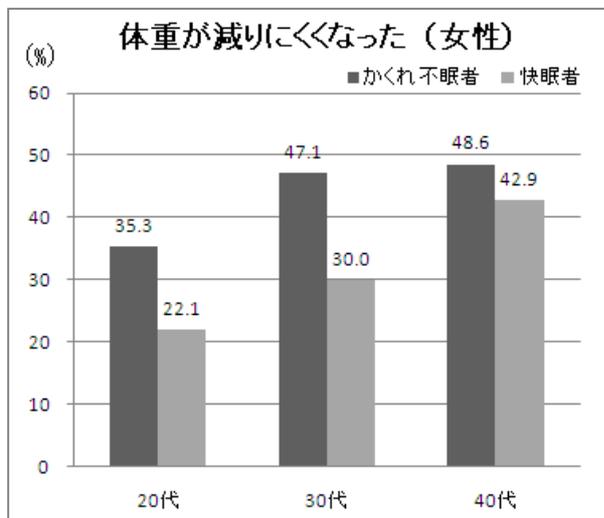


○女性は「体重が減りにくくなった」、男性は「つい食べ過ぎてしまう」傾向

男性と女性で分けてみると、「体重が減りにくくなった」と「つい食べ過ぎてしまう」点で差が現れました。

20～30代の“かくれ不眠者”の女性では、「体重が減りにくくなった」と感じている人が多い傾向があり、快眠者と比較し、20代は13.2ポイント、30代では17.1ポイントの差が認められました（20代“かくれ不眠者”35.3% vs. 快眠者22.1%、30代“かくれ不眠者”47.1% vs. 快眠者30.0%）。

一方、男性の“かくれ不眠者”では、年代に関係なく「つい食べ過ぎてしまう」方が多い傾向にあるようです。



以上の通り、“かくれ不眠者”では、体重をはじめ、食欲や肥満に対する危機意識が高い傾向にあることが明らかとなりました。

睡眠改善委員会では、その背景・理由を次のとおり分析しています。

調査結果分析

<総括 :かくれ不眠の影響、男性は食べ過ぎ、女性は体重が減りにくい傾向が現れる>

- 男性の“かくれ不眠者”と快眠者の間では、「つい食べ過ぎてしまう」点で 16.4 ポイント以上の差 (かくれ不眠者 48.6% vs. 快眠者 32.2%)。
- 女性の“かくれ不眠者”と快眠者の間では、「体重が減りにくくなった」点で 11.9 ポイント以上の差 (かくれ不眠者 43.6% vs. 快眠者 31.7%)。

<何故、つい食べ過ぎてしまうのか>

その原因の一つは睡眠不足。

睡眠時間が短いと、食欲増進効果のある【グレリン】という物質が多く分泌され、食欲を抑える【レプチン】は逆に分泌量が減るという研究結果があります。

睡眠改善委員会 HP : <http://www.brainhealth.jp/suimin/risk/01.php#a>

<体重が減りにくいと感じるのはなぜか>

基礎代謝の低下が一因。

睡眠中はタンパク質の合成や成長ホルモンの分泌を行う大切な時間。寝ることで良質な筋肉が養われ、基礎代謝もアップしていきます。睡眠不足に陥ると、筋肉量の低下とともに基礎代謝も低下するため、消費エネルギーが少なくなり、結果として体重が減りにくいと感じるのです。

また、男性に限らず、女性においても、「つい食べ過ぎてしまう」点で、“かくれ不眠者”と快眠者の間で 12 ポイントの差が出ており、全体的に“かくれ不眠者”の方が食べ過ぎてしまう傾向が見られました。(女性:かくれ不眠者 49.5% vs. 快眠者 37.5%)

この「食べ過ぎてしまう」点も、体重が減りにくいと感じる一因として考えられます。

■ダイエットを始める前に、まずは睡眠改善

睡眠時間と肥満の間には関連性があるといわれています。

米国スタンフォード大学で睡眠時間と肥満度(BMI)の関係を調査した結果、睡眠時間が 6~7 時間の人が最も肥満度が低く、それより短くても長くても肥満度が高まることがわかりました。

“かくれ不眠者”は、睡眠に不満を感じていながらも、改善しようという意識が低いため、かくれ不眠に気づかない ⇒ かくれ不眠状態が続く ⇒ 意欲・活動力等の低下 ⇒ ストレス ⇒ 睡眠不足という眠りの悪循環、「かくれ不眠のループ」に陥ってしまいます。

まずは「かくれ不眠のループ」を断ち切り、睡眠を見直してみることが、ダイエット成功への第一歩になります。



—まずは自身の睡眠状態を認識

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1 つでもチェックがついたら「かくれ不眠®」。「かくれ不眠のループ」を解消するためには、自身のスリープマネジメントが大切です。

「かくれ不眠」チェックシート : <http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>

■「快眠者・かくれ不眠者 調査」調査概要

○調査対象と回収サンプル数

・20～49歳の男女 832名

－快眠者 : 416名(男性 208名・女性 208名)

－かくれ不眠者 : 416名(男性 208名・女性 208名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

－快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

－かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ、対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011年2月22日(火)～2月25日(金)

○調査実施 : 睡眠改善委員会 URL: <http://www.brainhealth.jp/suimin/>

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「睡眠改善委員会調べ」とご明記ください。

※調査結果の詳細については、最終ページを参照ください。

■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立: 2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>

ホームページ: <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運営団体: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協賛: エスエス製薬株式会社

< 古賀良彦 プロフィール >

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、

「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。



※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社アンティルの個人情報保護方針に基づいて厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが privacy@antil.jp までご連絡をお願い致します。

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当: 高桑、河野、大塚、渡辺

TEL: 03-5572-6062 FAX: 03-5572-6065 MAIL: suimin@vectorinc.co.jp

※参考資料

■暑い夏の快眠方法

睡眠を見直すことは大切ですが、とはいえ暑い夏。なかなか寝つけない方も多い季節です。

寝苦しい夜が続き、様々な快眠方法を試される方も多いと思いますが、よくある方法が、実は睡眠に悪い影響を及ぼしているケースもあります。正しい方法で、良い睡眠を獲得しましょう。

・寝苦しい夜は氷枕を使う ⇒ ○

昔から言われている「頭寒足熱」は、快眠にも効果的。頭や、大きなリンパ節がある首筋を冷やせる氷枕は、涼しく感じられるだけでなく、実際に体温もゆっくりと下げることがあります。ただし、肩や首にコリを感じている人は様子を見ながら使った方がベターです。

・寝る前に冷水シャワーを浴びると、眠りやすくなる ⇒ ×

夏場はさっぱりとシャワーで済ます人も増えますが、快適な入眠には「寝る数時間前にぬるめのお湯に30分程度入る」のが効果的。熱湯や冷水をかぶると、身体が緊張状態となってしまう、眠りにくくなってしまいます。また、入浴するお湯の温度が熱すぎても、今度は深部体温が上昇して眠りにくくなってしまいます。

・睡眠改善薬の活用 ⇒ ○

睡眠の改善には、「かくれ不眠のループ」を断ち切ることが重要です。睡眠改善薬は、そのループを断ち切るきっかけとなり、睡眠のリズムを整える手助けをしてくれます。

■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q 以下のうち、ここ1年ほどのあなたご自身にあてはまると思うものを、いくつでも選んでください。

		全体	つい食べ過ぎてしまう	体重が減りにくくなった	メタボリック・シンドロームが気になるようになった
全体		832 100.0	349 41.9	268 32.2	123 14.8
全体	快眠	416 100.0	145 34.9	116 27.9	49 11.8
	かくれ不眠	416 100.0	204 49.0	152 36.5	74 17.8
男性20代	快眠者	68 100.0	21 30.9	10 14.7	8 11.8
	かくれ不眠者	68 100.0	31 45.6	13 19.1	9 13.2
男性30代	快眠者	70 100.0	23 32.9	24 34.3	11 15.7
	かくれ不眠者	70 100.0	36 51.4	26 37.1	20 28.6
男性40代	快眠者	70 100.0	23 32.9	16 22.9	15 21.4
	かくれ不眠者	70 100.0	34 48.6	22 31.4	17 24.3
女性20代	快眠者	68 100.0	21 30.9	15 22.1	4 5.9
	かくれ不眠者	68 100.0	32 47.1	24 35.3	3 4.4
女性30代	快眠者	70 100.0	34 48.6	21 30.0	4 5.7
	かくれ不眠者	70 100.0	39 55.7	33 47.1	10 14.3
女性40代	快眠者	70 100.0	23 32.9	30 42.9	7 10.0
	かくれ不眠者	70 100.0	32 45.7	34 48.6	15 21.4