

# 眠るだけで痩せれるの？

## 寝ているだけで痩せることなんてあるのでしょうか？\*1\*2

私たちは寝ている間もエネルギーを消費しており、最近では起きている状態と同じくらいにエネルギーが消費されていることがわかっています。例えば20代前半女性（体重50kg）が十分に睡眠をとった場合、消費エネルギーは300Kcalとも言われており、約40分間のランニング相当の消費カロリーになります。

つまり、寝ているだけなのに、カロリーが消費されるということですね。

## 十分な睡眠が取れていないとどうなる？\*1

睡眠が足りてない状態、つまり睡眠不足に陥ると、糖尿病や脂質異常症などの代謝疾患や、肥満に繋がっていくと指摘されており、悪化すると脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こしてしまいます。

## 睡眠が足りていないと太る？\*1\*3\*4

睡眠はまだ謎の多い分野ではあるのですが、睡眠中に起きている体の変化のいくつかは解明されています。

私たちが寝ている間に、脳内（下垂体）から成長ホルモンという物質が出て、脳神経や筋肉・臓器の疲労回復をしてくれます。この成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促すホルモンであると同時に代謝（炭水化物、タンパク質、脂質）を促進させます。エネルギー不足の状態の時は、脂肪組織を利用して脂肪を分解してくれるという作用があります。1日あたり約300kcalの脂肪を分解するといわれていますが、逆に質の低い睡眠では成長ホルモンの分泌が減ってしまい、100kcal程度の脂肪分解と消費カロリーが減ります。

この睡眠の質の違いで生じる1日200kcalという「差」に注目ですが、睡眠の質が悪い状態が1ヶ月続くと、6200kcalの脂肪が体内に溜まってしまいます。1ヶ月で1kgの脂肪を減らすのに必要なエネルギーは7200kcalなので、寝不足になると1ヶ月で1kg程度の体重が増えてしまうのです。

## 質の高い睡眠をとること＝効率よくダイエットができる！

つまり、成長ホルモンがしっかり出る『質の高い睡眠』を獲得することで、美容にもダイエットにも、生活習慣病予防にも繋がります。では、どうしたらいいのでしょうか？

### ・就寝3時間前には夕食を済ませましょう

寝る直前に食事をする、成長ホルモンの分泌量が減ってしまう

### ・入浴や音楽、ストレッチなどで体をリラックスさせましょう

副交感神経を作用させることで、成長ホルモンの分泌量を確保させる

### ・朝起きたら、陽の光を浴びましょう

夜にしっかり眠りにつくためには、朝日を浴びて脳を起こして、夜眠るためのホルモンを作ります。

ぜひ、質の高い睡眠を取り入れて、睡眠中の代謝を上げていきましょう。

\* 1 : Kayaba. Energy metabolism differs between sleep stages and begins to increase prior to awakening, Metabolism 69(1).2016

\* 2 : 山本茂. 日本人の基礎代謝資料の評価. 栄養学雑誌 Vol.59(2).2001

\* 3 : McEown. Chemogenetic inhibition of the medial prefrontal cortex reverses the effects of REM sleep loss on sucrose consumption. eLife.2016

\* 4 : Arlet V Nedeltcheva. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. Ann Intern Med. 2010 Oct 5;153(7)

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

