

くろだより



LINE@に登録!
kuroda.tvも公開中!

睡眠不足は飲酒運転と同じ? 肥満にも影響

黒Pと寝て理想の睡眠を

黒田の通うクロービス経営大学院ではレポート提出を迎え、多くの学生が10時間以上、長いと25時間をかけ、マジリ?1万字にも及ぶ大作を提出。睡眠不足で、当日は眠かったですという声も聞かれた。今回は医学サイト「ケアナット」から「睡眠」で検索し、引っかかった全473の論文をチェックし、ダイジェスト形式で睡眠不足の影響と改善策の第1回を紹介しします。

良い睡眠の基本、言えますか?そんなの仕事が不規則だから無理、と言われることは重々承知です。夜遅くまで飲んでワイワイやるのは楽しいのですが、産業界をしていると睡眠について講義をする必要があり、自分の睡眠は棚上げ紹介します。

睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らないなら良い。眠たくなってから床につけ。毎日同じ時間に起床し、規則正しい3度の食事と運動習慣。昼寝は15時前の20~30分。眠りが浅いときはむしろ積極的な運動と遅寝、早起き。いびき、呼吸停止、足のびくつき、ムズムズ感には要注意。寝

酒は不眠のもと。睡眠と事故 睡眠薬使用での事故が増え、衝突事故をおこした約6%の人に睡眠薬が新規処方されていた。マイスリでリスク約2倍。これは血中アルコール濃度0.06~0.11%相当(酒気帯び)とされた。睡眠7時間以上と比べ1時間の不足で事故リスク2倍。4~5時間だと4倍、4時間未満で11.5倍。この数字は血中アルコール濃度0.12~0.15%相当(泥酔期以上)事故を起こした運転手は事故前24時間の睡眠時間が短く、過去7日間で睡眠スケジュー

ルを変えた可能性が高かった。若齢と高齢で居眠りが多い。当直明けの運転は最悪です。0時以降の緊急オペ後6時間以下の睡眠で次の手術を行うと合併症リスク1.7倍。てんかん患者の突然死は腹臥位がリスク。突然死は7割が睡眠時。死亡患者の約9割が腹臥位。覚醒時に死亡した患者は約5割が腹臥位。夜間は日中より死亡率が6.3倍高い。睡眠不足で食欲抑制ホルモン(レプチン)が減少し肥満リスクが増大。7時間から3.5時間に睡眠時間を減らすと夜間の消費カロリーは増えるが、体温が下がって日中は消費

カロリが減り、トータルは変わらず。レプチン減少により空腹感が増し、辛いだけと判

明。確かに夜勤のときは腹が減るし、翌日体温低いよなあ、と感じてます。 寝る子は痩せる 乳幼児期から推奨の睡眠時間より短いと肥満リスクが1.3~2.2倍。(4~11ヶ月は12~15時間、1~2才11~14時間、3~5才10~13時間、6~13才9~11時間、14~17才8~10時間)今太ってる人は親のせいにしてみましよう。痩せることは出来ませんが。 前述のレプチン、肥満の糖尿病患者だと熟睡時間増えるとレプチンも増えるという判明。睡眠時間は関係なく、肥満以外では有意差なしのこと。睡眠というよりは熟睡が大事なのかもしれません。メタボの人は6時間未満の睡眠で非メタボに比べて心臓病や脳卒中で死ぬリスクが2.1倍。 6時間以上だと1.5倍。肥満は熟睡不足の為、多く寝ないといけないのかな。 就寝時にスマホ、テレビでBMI上昇リスクが2倍以上。更に睡眠時間がテレビ・ゲームで30分、スマホ、PCだと1時間短くなる。 PCを使う子は寝付きが悪く、ゲームだと中途覚醒が多かった。また朝食を摂らない傾向があり、寝る1時間前には家族全員で電子機器を切るようにと勧められている。「アレクサ、電子機器切って。」「はい。え?何を言っているのか分かりません。」 夜勤で腹部肥満リスクが上昇。世界人口2割が夜勤。肥満リスクが1.23倍、腹部肥満1.35倍。夜勤のみだとローテ夜勤に比べて肥満リスク3割上昇。夜勤をしてきた先生達の多くが肥満。腹

医も働きだして夜勤を始めるのでぶくぶく太りだします。太ったら夜勤を外す、とかするといいいのでしょうか。そうすると痩せてる人が太って、結果みんな太ってしまうのか。 肥満の心房細動患者は1割減量すると改善する可能性。BMI27以上の患者で減量を支援したところ4年後に4割近くが1割以上の減量を達成。約9割で心房細動が持続性から発作性、もしくは消失した。一方3%未満の体重減少率だと4割が発作性から持続性へと悪化した。葉辞めたいなら必死で痩せろというところでしょう。 減量後に空腹感が増すのは気のせいではなくホルモンのせい。カロリーを急に減らすと胃から出る食欲増進ホルモングレリンが増え、必死に取り戻そうとするため。痩せると消費カロリーも減る、グレリンが増えて空腹感との戦いが勃発。このグレリン上昇を抑えるには定期的な運動とカロリー制限を1日200~300kcal程度

(4~6kmラン)にするのが良いという。減量なんて空腹との戦い、飽きとの戦い、糖質との戦い。耐えて運動したものがコミットするんですが、グレリン抑えるサプリあればいいなあ。でも空腹時はグレリン出てるんだ!と思えばましでしょうか。

良い寝室 寝室は暗い程良く、寝る前25~60分の音楽に睡眠改善の効果がある。自己指圧も良く、2時間前からブルーライトカットの眼鏡で質向上し、時間も30分延長。寝る前は日記より数日以内のToDoリストの方が入眠までの時間が短い。犬が一緒だと睡眠効率が低下。寝室は一緒に良いが同じベッドで寝るのが駄目。 黒田「私と一緒に寝ませんか?眼鏡をかけたせいで、予定を立てさせ、真っ暗にして指圧して、音楽かけて一緒に寝ましょう。もちろん床で寝ます、お約束しますから。」アレクサ「全部、私の方が黒田さんより出来ま。」