

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

ストレッチア

気取った恋

ソケイ

愛らしさ

スパイラルバンブー

幸福

松田院長からあなたへ 耳より情報

■就寝時間のばらつきは肥満、糖尿病、高血圧に関係する

2019-07-03 18:31:56 (Reuters Health) Lisa Rapaport

毎晩の睡眠量又は就寝時間が一定していない人は、肥満、高血圧、高コレステロール、及び糖尿病等の問題を起こしやすい可能性があることが、報告されたので紹介します。

■睡眠不足と肥満、高血圧、高コレステロール、糖尿病は関係あり

睡眠不足が、肥満、高血圧、高コレステロール、及び糖尿病等の様々な代謝異常と関係していることは以前から示されています。しかし、これらの研究の多くは、取っている平均睡眠量による影響に注目し、睡眠習慣が日によってどのくらい変動しているかについては重点を置いていないとされています (Tianyi Huang 氏)。

■就寝時間のばらつきも肥満、糖尿病、高血圧に関係？

本研究では毎晩の睡眠スケジュール（睡眠時間又は就寝時間のいずれであっても）の大きな変動が、代謝障害、特に複数の代謝異常を同時に発症するリスクの増加と関連していることを示しています。

■不規則な睡眠スケジュールが最も悪い？

本研究結果によると、睡眠の長さや質とは無関係である、すなわち睡眠時間が短くても長くても、又は睡眠の質が良くても悪くても、**不規則な睡眠スケジュールであるほど、代謝疾患のリスクが高い**ということである。

★院長よりメッセージ

就寝時間を一定に保ち、周りに電子機器のない暗い部屋で就寝し、就寝前の多くの食事、カフェイン、アルコール摂取を避けることが推奨されています。質の良い睡眠が取れると、スッキリして気持ちがいいですね！快眠で残暑を乗り切りましょう(^)!!