

熊谷市の一年に一度の3万円脳ドック助成金制度は、3月31日が切り替え日です。昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！



今週の **花言葉**

テマリソウ 無邪気
ドラセナ 幸福
モンステラ 壮大な計画

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆睡眠の質と体脂肪量の関係 大学生 132 人で調査 Obesity (Silver Spring, Md.)

寝つきが悪い、熟睡出来ない、そんな悩みを持っている方は少なくありません。今回、睡眠の質と肥満の関係について、健康な大学生に協力を得て行った調査結果が報告されたので紹介します。

■健康な学生 132 人を調査

健康な大学生 132 人を対象にして、体の活動などを測る装置を使って睡眠の効率性を測定。さらに体型以外にも睡眠の質に関連があると考えられる因子として、「身体活動、食生活、自律神経機能（心拍数の変動）」について調べています。

■脂肪量が睡眠の質を下げる

調査の結果、**睡眠の効率性の低さが、体脂肪量と関連性**を示しました。睡眠の効率性の悪さは、女子学生では身体活動の低さ、および心拍数の変動の不調と関連性を示しました。また、男子学生では脂肪摂取量の多さと関連性を示しました。つまり、**体脂肪量が多い学生は、睡眠の効率性が低い**と言えます。

★院長よりメッセージ

睡眠時間と睡眠の質は生活習慣を反映しています。以前から睡眠とさまざまな病気と関連があると言われていました。最近では、睡眠と動脈硬化に関連があり、睡眠時間が5時間以下だと動脈硬化が進むと報告されています。今回の睡眠の質と体脂肪量との関係性の報告から、ある程度の食事の節制や適度な運動などで体調をコントロールして、体脂肪を適切に保つことがとても大切だということがわかります。

まつくりでは1月～3月までの**毎週火曜日、睡眠前体操**を行っています♪（当日受診や処置、リハビリを行う方が対象です）お気軽にご参加下さい!(^^)!