

# 健保連 健康だより

## ミニ情報局 睡眠と肥満

「寝不足が続くと太りやすくなる」と聞くと、感覚的にうなづける人もいるかもしれません。先ごろアメリカのシカゴ大学で、若い男性を対象に睡眠時間と血液中の食に関するホルモンの実験を行い、2日連続で4時間しか眠らなかったときは、2日続けて10時間眠ったときに比べて、脳に満腹を知らせ、食欲を下げるレプチンというホルモンの血液中濃度が低くなり、食欲を増す方向に働くグレリンというホルモンの濃度は高くなったというレポートを発表しました。寝不足は、日中の活動を鈍化させたり、集中力がなくなりぼんやりしてしまうだけでなく、グレリン濃度が高くなることで食べ過ぎてしまい太ってしまう危険性もあるのです。十分な睡眠時間と質の良い睡眠で生活習慣病の予防をしましょう。



## ミニ情報局 変化に富む春、ココロの管理にご注意を

多様な植物が芽吹き、花開かせる春。この季節は、私たちにとって、いろいろな変化が訪れる時期でもあります。しかもそれは、学生、社会人、主婦などの立場を問いません。卒業、進学、就職、人事異動などは、本人だけでなく身近な人たちにも希望と不安を抱かせるものです。新しい環境に適応しようとする時、待ち構えているのが、いわゆるストレス。「ストレス」と聞くと、つい辛いことを連想してしまいましたが、じつは就職、昇進などの一見喜ばしいこともストレスになるのです。ストレスが大きくなると、うつ病などを引き起こすきっかけになることもある——。自身のココロとカラダをいたわるだけでなく、周囲にもちょっとした優しさを振り向けてみては、いかがでしょうか。



## ミニ情報局 フランスの出生率上昇の背景には・・・

少子化に悩む先進国が多いなか、フランスの 2008 年合計特殊出生率(1 人の女性が一生に産む子どもの数の平均)が 2.02 まで上昇したことが分かりました。この背景には、育児と仕事の両立に配慮した、国をあげての子育て支援があります。出産や育児にかかる費用を補助する家族手当の制度や、育児休暇制度、また多様な保育サービス制度が整備されており、女性が出産後も仕事を継続できる環境が大きく影響していると考えられます。

日本では、その合計特殊出生率が 05 年に過去最低の 1.26 を記録し、06 年には 1.32 と前年を上回ったもののいまだ少子化の流れは続いています。今後の子育て家庭への支援策に期待が高まります。

## ニ情報局 睡眠にお酒や薬(07年国民栄養調査)

先般発表になった07年の国民栄養調査(対象者約1万8000人)によると、お酒や薬の助けを借りて寝ている人は成人男性の22%、成人女性の17%に上ることがわかりました。国は「健康日本21」で、お酒や薬の使用率を10年度までに13%以下にする目標を掲げていますが、5年前の前回調査より逆に1から2ポイント上昇しました。寝るために飲酒をしている人の割合は男性16%、女性6%、睡眠薬や精神安定剤を服用している人の割合は男性7%、女性12%でした。

1日の平均睡眠時間は、男女とも6時間台が最も多く約4割を占めています。比較的短いのは40代で、男性の33%、女性の40%は6時間未満でした。睡眠による休養は男女とも2割以上が「十分に取れていない」と回答し、15から19歳では男性の34%、女性の41%を占めています。厚生労働省では、ストレスや運動不足が睡眠に与える影響の研究を今後も進めていく予定です。

## すこやか栄養教室「砂糖の取りすぎに要注意！」

日々、何気なく口にしてしている飲み物。みなさんは普段、どのような飲み物をお飲みですか。ジュース派、缶コーヒー派、お茶派など毎回購入するものが同じ人であれば、普段は水筒にお茶を入れて持参し、時折ジュースを購入する人もいるなどそれぞれだと思います。また、健康志向からミネラルウォーターを愛飲している方も増えているようです。

ただ、近年砂糖の多く含まれるジュースやスポーツドリンクなどの飲み過ぎにより、ペットボトル症候群という急性の糖尿病に罹患する若者が増えているのです。高血糖から昏睡状態となり、手当てが遅れると命に関わる場合もある深刻な症状です。手軽にどこでも購入ができ、ゴクゴクと一気に飲めってしまう飲み物ですが、こんな危険もはらんでいるのです。正しい飲み物の選択をしないと、気づかぬうちに大量の砂糖を摂取してしまいます。たとえば、喫茶店に置かれているスティックシュガー(1本3g)に換算すると、炭酸飲料(500ml)には約20本、スポーツドリンク(500ml)には約11本、缶コーヒーレギュラータイプ(190ml)では約6本、栄養ドリンク(120ml)にも約6本と意外にも多くの砂糖が含まれているのです。また、最近では、人工甘味料を使用した糖質ゼロの商品が多く出回っておりますが、安全性が不明なものも含まれているものもあるので安易に常飲するのは控えた方がよさそうです。

砂糖は精神をリラックスさせる効果もあり、食生活での楽しみでもあります。しかし、摂り過ぎは肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病への罹患率を高め、また、ビタミンやミネラルを多く消費し、慢性疲労の原因にもなります。砂糖は溶けて材料に含まれてしまい、実際の摂取量が分かりづらいという面もあります。甘党の方は、お菓子類からも大量の砂糖を摂取していることも考えられますので注意が必要です。



砂糖の摂取量は、1日20g-30g(シュガースティック約7-10本分)までを目安とするとよいでしょう。まずは、摂取量を減らす第1歩として飲み物をお茶や水などの砂糖の含まれないものに替えてみることから始めてみましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 榊 玲里

「無断転載を禁ずる」