OCHISがお届けする

ゆるく・やさしく 健康管理 5

良質睡眠で脂肪を燃焼

■睡眠でダイエット

寝苦しい夜が続きますね。職業ドライバーにとって睡眠は命綱。しっかり睡眠を確保して安全運転を実践したいものです。

ところが本紙連載の初回にもお示ししたように、運輸関係者の平均睡眠時間は5～6時間です。さらに、約半数が熟睡できていないと答えている（OHCIS調査）ので、これは大事故に直結しかねない、大いに憂慮すべきことではないでしょうか。

さて、唐突ですが、近頃の男性は随分お洒落に気を遣うようになりましたね。しかし、ぽっこりお腹ではあまり魅力的とは言えません（失礼）。その上、お腹周りサイズは、見た目オシャレ度よりも深刻な、メタボリックシンドロームにも関係しますので、いわば健康の基準とも捉える事ができます。

それでは、気になるお腹周りのサイズダウンには何をすればよいのでしょうか。実は一番何もしなくてよいダイエット法が、「睡眠」です。「眠ることがどうしてダイエットになるの？」「眠っている間は消費カロリーが低いのにどうして？」そう思われるかもしれませんが、最近の研究で、「睡眠不足の人の肥満率は、睡眠が充足している人よりも高い」ことが判明しています。

■睡眠中にしか出ない成長ホルモン

実はそのからくりには、成長ホルモンが関係しています。ダイエットと密接な関係のある、脂肪燃焼に関連するのが、成長ホルモンです。昔から「寝る子は育つ」と言われているのですが、成長ホルモンは成長期だけに出るホルモンではなく、年齢に関係なく出ます。ただし、残念ながら年々減少し、当然成長期と同じだけというわけにはいきません。

ではどうすればよいのでしょうか。眠りの質が悪くなると、成長ホルモンの量が3分の1に減少すると言われていています。できるだけ良質睡眠を確保することに努め、成長ホルモンをゲットすることが、お腹周りをスリムにする方法といえるのではないでしょうか。

（筆者　副理事長作本貞子）

睡眠ガイドブック

《全日本トラック協会SAS検査受託機関》NPO法人ヘルスケアネットワーク（OCHIS）
大阪オフィス、電話06（6965）3666、東京オフィス03（3295）1271
http://sas.ochis-net.jp