

ゆるく・やさしく 健康管理⑥

OCHISがお届けする

■SASとメタボはタマゴかニワトリ
睡眠障害の代表格である睡眠時無呼吸症候群(SAS)は21世紀の国民病ともいわれ、肥満者に多いことでも知られています。さらに肥満率(BMI)が高くなるほど、

重症度がアップします。イラストが示すように、SASになるから深い眠りが確保できない↓成長ホルモンが出にくくなり代謝が落ちる↓肥満↓メタボリックシンドロームという流れと、その逆からのケースがあります。

つまり、良質睡眠が安全の確保とダイエットにも絶大な効果を発揮するというわけです。

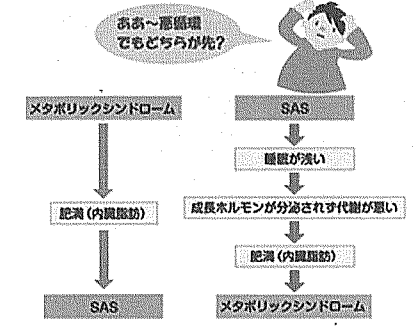
■ぐっすり睡眠で心身に栄養と休養を
睡眠が美容と健康に効果的であることは「疲れが取れた」「肌の色が明るい」「目が輝いている」など、多くの方が自らの

体験で認識されているのではないのでしょうか。さらに、うつ病など心の病気や、ガンとの関係についても注目されています。

■3・3・7ルール
それでは良質睡眠を確保するためのポイントとして、3・3・7ルールで説明しましょう。

度 25 ~ 28 度 湿度 50 ~ 60 %
ドとなっています。

【注意】(SASとメタボはタマゴかニワトリ)
睡眠時間が短い・睡眠の質が悪いとメタボリックシンドロームになりやすい!



SASとメタボ
《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.ochisinet.jp

て、世界的なスタンダード、
①寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入る
②寝る前3時間は食べ

- ③寝酒は厳禁
- ④寝る前はたばこやカフェインを摂らない
- ⑤光が入らないように遮光カーテンにする
- ⑥アロマなどで、リラックスした寝室環境をつくる――などです。

紙になっていて睡眠ガイドマニュアル「大切にしていますか?あなたの睡眠」著者 作本貞子で紹介しています。
今年の夏は、快適睡眠で疲れ知らず・病気知らずに終わりたいものですね。