



令和 2年 11月号
すくすくだより No.4
桐生市立西小学校

みなさん、夜更かししていませんか？ 睡眠時間が6時間以内の人は、自分で太りやすい体質に
してしまっているかもしれませんよ。今回のすくすくだよりは、睡眠不足と肥満の関係についてのお話です。



せいちょう はたら 成長ホルモンの働き



せいちょう おも すいみんちゆう ぶんびつ わたし
成長ホルモンは主に睡眠中に分泌されるホルモンで、私たちの
からだのダメージを修復し、回復する働きがあります。

すいみんちゆう せいちょう ただ ぶんびつ
睡眠中に成長ホルモンが正しく分泌

されていると…

1時間あたり

男性 ⇒ 50 キロカロリー

女性 ⇒ 40 キロカロリー

のカロリーを消費しているそうです。

これは、何もしていなくても消費される基礎代謝によるものです。

ほか その他にも…



*記憶力や、やる気をアップ!

*骨を成長させる、丈夫にする

*免疫機能をたもつ

*筋肉の量をたもつ

*脂肪の代謝を促し、体に脂肪
がたまりすぎないようにする

などなど、いろいろな働きがあります。

睡眠不足

睡眠不足

睡眠不足



睡眠不足で成長ホルモンの分泌量が少なくなると、体のメンテ
ナンスができなくなり、その上、基礎代謝によるカロリー消費も少
なくなってしまう。

しかし!! 単に「睡眠時間を増やせばいい」というわけではなく、

入眠後3時間の中で深い眠りにたどり着けるかが重要だと言われています。

そのためには ・3時間前までに食事は済ませる

・2時間前にはメディアを見ない などが大切になってきます

また、2週間、食後から寝るまでの3時間何も食はず、飲み物も水かお茶にするだけで食欲が
抑えられるという実験データもあります。



食欲を司るホルモン「レプチン」!

睡眠中に脂肪細胞から分泌されるレプチンには、満腹感を感じさせ、食欲を抑制し、エネルギー代謝を活性化させるという機能があります。

人は、食べすぎると体の脂肪が増えて太ってしまいます。レプチンは脂肪細胞から放出されて、食欲をおさえる働きがあるので、理屈で言えば、太れば太るほど食べたい気持ちはなくなるのでは?と思いますよね。

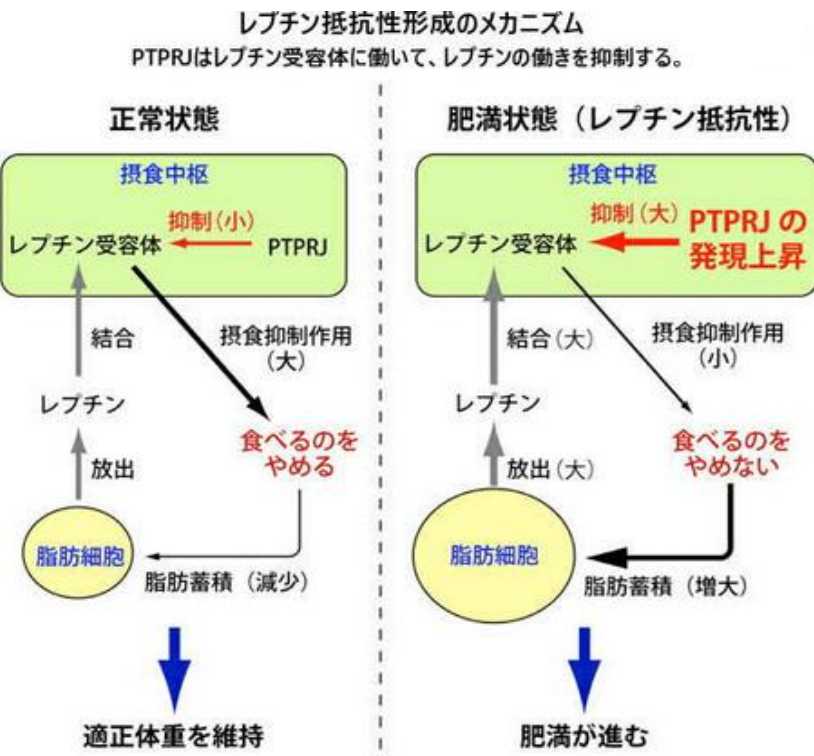
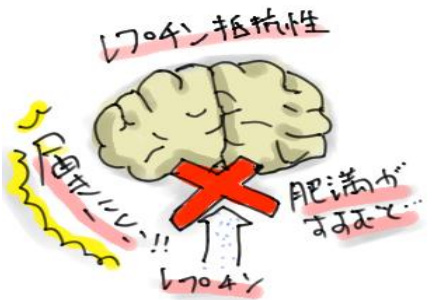
ですが!! ふしぎなことに、太っている人の食欲は旺盛なままです。食欲レプチンが多く分泌されているはずなのに…なぜ??

肥満状態の人の体の中では、いったい何が起きているのでしょうか。それには、レプチンが効きにくくなる「レプチン抵抗性」と呼ばれる現象が関係しています。

レプチン抵抗性ってなんだろう?

正常な状態であれば、脂肪細胞から放出されたレプチンは、脳の摂食中枢というところで働き、食欲を抑えます。

ところが、肥満の人がより多く持つ“PTPRJ”という脳内酵素が、レプチンの働きを抑えてしまうことが分かっています。



まとめ

食事は、寝る3時間前にすませ、よい睡眠を取るためにメディアもひかえるようにする。

▶ 体のメンテナンスをしてくれるホルモンが正常に分泌されるようになり、食欲を抑えるレプチンが作用するようになる。結果、徐々に適正な体重を維持できるようになる。