

## 睡眠時間と生活習慣病の深い関係



睡眠がメンタルヘルスに大きな影響を与えていることは、多くの人に知られるようになりました。最近の研究では、睡眠時間と生活習慣病が深く関係していることが明らかとなってきています。

たとえば、住民健診データを分析したところ、睡眠時間が「6時間未満」または「8時間以上」の人では、糖尿病発症リスクが「6～7時間」の人より高いことが明らかとなり、国民健康栄養調査のデータを分析した研究では、成人女性で睡眠時間が「6時間未満」または「8時間以上」の人は、「6～7時間」の人に比べて、中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いことがわかっています。また、「不眠」と糖尿病や高血圧の関係を調べた報告でも、不眠があると、その後糖尿病や高血圧を発症するリスクが約2～3倍に高まるという結果が出ています。

このように、極端に短い・長い睡眠や不眠症が、生活習慣病の発症の過程に影響を及ぼしていることが科学的に証明されつつあります。その因果関係は単純ではありませんが、生活習慣病対策は、食事・運動・喫煙・飲酒といったことだけでなく、睡眠も重要な要素としてとらえ、トータルにバランスのとれた生活習慣を築いていくことが大事といえます。



## 注意！塩分摂りすぎは要介助の危険



食塩を多く摂取する人ほど、年齢を重ねてから身の回りの動作に介助を必要になる危険性が高いことが、厚生労働省研究班の調査で分かった。



研究班は1980年の国民栄養調査のデータをもとに心血管疾病や高血圧の既往症の無い52～64歳の男女1510人を対象として、14年後の時点で生活動作を調査し、介助が必要かどうか（排泄 衣服の着衣 入浴 食事 歩行 のいずれかが一人で出来ない場合）を調べた。

食塩の摂取量は男性が1日平均16.6g、女性で同13.9gであった。食塩の摂取量が男性で1日5.7g、女性で同4.5g増えるごとに、介助が必要になる危険性が25%ずつ増加した。逆に、野菜などに含まれるカリウムを多く摂取するほど、日常動作の悪化を防ぐ効果があるとのこと。

三浦克之・滋賀医大教授は、「家庭の調味料から摂取する食塩は3割ほどで、外食や加工食品から知らず知らずに食塩を摂取している。意識して食塩の摂取を減らすことが、将来の生活の質を維持するにも大切だ。」と話している。

2010.1.7 読売新聞より

### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

