

# 睡眠不足がもたらす4つの影響

2013/8/21 10:01 -  
マイナビウーマン

体重増加 糖尿病 心臓病 ケガ

めまぐるしいこの社会で、つい寝ることは後回しにしがち。  
でも睡眠不足は仕事で眠たくなるだけでなく、健康への影響も及ぼします。  
一体どんな悪影響があるのでしょうか？

## 1. 体重増加

寝ている間、私たちは食欲やエネルギー代謝、グルコース処理などを助けるホルモンを分泌します。

寝不足はこれらのホルモンのバランスを壊します。

例えば睡眠不足はストレスホルモンであるコルチゾールや、食後のインスリン分泌量を増やします。

高レベルのインスリンは体重増加に繋がります。

## 3. 心臓病のリスク

71,000人の女性を対象に行ったアメリカの研究で、1日5時間以内の睡眠は心臓病発症のリスクが高いことがわかりました。

睡眠不足になると、体が警戒態勢に入り、ストレスホルモンを高め、血圧も上がります。

そして高血圧は心臓病の最大の原因です。

## 4. ケガをするリスク

睡眠不足は思考や判断能力を鈍らせます。

気分も作用し、集中力も散漫に。

不眠症の人は昼間眠くなるため事故率が高く、また仕事場でのけがも多くなります。

特に運転する人は注意が必要。37%の人が仕事に居眠りをするところがあると答えています。

健康のためにも今日から少なくとも5時間以上は睡眠時間を確保した方が良さそうですね。

※ 当記事は、ハイブリッド翻訳のワールドジャンパー (<http://www.worldjumper.com>) の協力により執筆されました。

参考: How lack of sleep affects your health  
<http://womansday.ninemsn.com.au/feelbetter/wellbeing/8354088/how-sleeplessness-affects-your-health>