

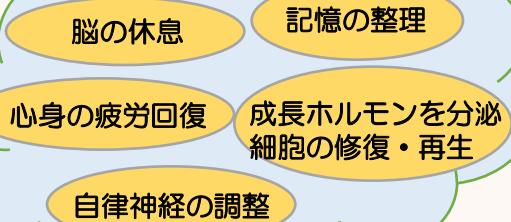
睡眠不足が引き起こす 生活習慣病の落とし穴

京都府農協健康保険組合

8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間です。睡眠の質が低下すると、生活習慣病の発症リスクが高まるだけでなく、症状の悪化にもつながることが明らかになっています。この機会に、よい眠りについて考えてみませんか？

睡眠不足が引き起こす悪影響

睡眠の役割



睡眠不足が続くと体内時計が乱れ、ホルモンや自律神経に影響を与えます！

ホルモン

食欲を…

高める「グレリン」が増加
抑える「レプチン」が低下

血糖値を…

下げる「インスリン」の働きが低下
上げる「コルチゾール」の働きが増加

自律神経

興奮させる動きの交感神経が強く働く

食欲増進

肥満

血糖上昇

糖尿病

高血圧

睡眠にまつわるさまざまなデータ

肥満



5時間未満の睡眠を
続いていると、肥満
になりやすい！



1.36倍

睡眠
5時間未満



高血圧



睡眠時間が5時間以
下では、高血圧発症
リスクが1.61倍に！



1.61倍

睡眠
5時間以下



糖尿病



1年以上不眠が続く
と、1.7倍糖尿病に
なりやすい！



1.7倍

不眠
1年以上



質のよい眠りのために

生活習慣を整えて、体内時計の乱れを直しましょう！

規則正しい食事

朝食には
タンパク質を！



朝目覚めたら自然光を浴びる



就寝前はカフェインを含む
飲食物は控える



起床・就寝時間を一定に



入浴は就寝2～3時間前に



ぬるめの
お湯に
ゆっくりと

就寝前にPC、スマートフォンなど
の画面を長時間見ない

