

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「寝るだけで痩せる？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

2026

10月号

Vol.110



仕事終わりや、夜間のパーキングエリアでの休憩中、「なんだか無性にガッツリしたものが食べたい！」
「甘い菓子パンがやめられない…」と思うこと、ありませんか？
「自分の意志が弱くて、つい食べ過ぎちゃうんだよねあ」
実はそれ、意志の弱さではなく、「睡眠不足」が引き起こしているかもしれません。

・寝ない大人は横に育つ

「寝る子は育つ」と言いますが、大人においては「寝ないと横に育つ（太る）」のが事実です。
ある実験では、**1日4時間睡眠を2週間続けただけで、内臓脂肪が11%も増加した**という衝撃的な結果が出ています。



私たちの体の中では、食欲をコントロールする2つのホルモンが働いています。

一つは、食欲を抑えてくれる「**レプチン**」
もう一つは、食欲を増進させる「**グレリン**」



睡眠時間が短くなると、**食欲を抑えるレプチンが減り、逆に食欲を増やすグレリンが増大**してしまいます。
寝不足の脳はエネルギー不足を感じて、ラーメンや甘いものなど「**高カロリーで脂っこいもの**」を猛烈に欲しがるようになります。
つまり、寝不足のままでは、体が勝手に「もっとカロリーを！」と暴走してしまうのです。逆に言えば、しっかり睡眠をとるだけでこの暴走は収まり、無理なく適正な食事量で満足できるようになります。

・部屋の明かりは「100ルクス以下」が正解

「そうは言っても、布団に入ってもなかなか寝付けないんだよ」というドライバーさん。夜の「光」の浴び方を見直してみませんか？
私たちの脳は、「**メラトニン**」という睡眠ホルモンが出ることで自然な眠気を感じます。
しかし、明るい光を浴びていると、このホルモンが出てきません。

そこでおすすめしたいのが、**寝る1～2時間前からは部屋の照明を「100ルクス以下」に落とすこと**。
100ルクスというのは、**ホテルの客室のような少し薄暗い空間や、暖色系（オレンジ色など）の小さな間接照明**くらいの明るさです。



帰宅したら、天井の明るく白い蛍光灯は消して、優しい明かりに切り替えてみてください。脳が「あ、もう夜なんだな。休む準備をしよう」とスムーズに切り替わってくれます。



・「夜のスマホ」は睡眠の最大の敵！

布団に寝転がりながら、ついSNSや動画を見てしまう気持ち、よく分かります。でも、スマホの画面から出る「**ブルーライト**」は、太陽の光と同じくらい強い刺激を持っています。
至近距離でこの光を浴びると、**脳が「まだ昼間だ！」と完全に勘違い**してしまい、せつかくの睡眠ホルモンが消え去ってしまいます。脳が興奮状態になってしまうため、いざ目を閉じても浅い眠りにしかつけません。
ベッドに入ったら、**スマホは手の届かないところに置く**のが一番です。「どうしてもスマホを見ないと落ち着かない」という方は、画面を見ずに済むラジオや音楽を流したり、目を閉じて深呼吸をする時間に切り替えてみましょう。

睡眠は、ただ体を休めるだけでなく、食欲をコントロールして肥満を防ぎ、日中の集中力を保つための「**健康法**」です。
まずは今日の夜から、**部屋の明かりを少し暗くして、スマホをお休みモード**にしてみませんか？

ぐっすり眠って、スッキリした頭と体で、**安全運転**しましょう！

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

