



Keio Health Science Newsletter

Vol.5

サイエンスで健康になる!

テーマ

良い眠り

人生の約3分の1を費やす睡眠時間。それなのに、睡眠の質に不満を感じる日本人は約3人に1人という報告も*。寝つきが悪い、熟睡感がない、昼間に眠くなる……など、「誰にでもあること」「仕方がないこと」と思っていないだろうか。不眠は糖尿病や高血圧などの生活習慣病やうつ病の誘因にもなる。明日の活力、そしてからだと心の健康のために、良い眠りを得るには？

* サノフィ・アベンティスが2011年8月、日米仏の3カ国で合計約7000人を対象に行ったインターネット調査の結果。



Contents

食

02 肥満を招く食、就寝前の飲酒とカフェインは控えめに

睡眠不足と肥満には、深い関係がある
生活習慣を変えたら睡眠時無呼吸が改善
「不規則な食事の不眠」にかかわるたんぱく発見
就寝前の飲酒は睡眠の質を低下させる
カフェイン含有ソーダ1日1缶で不眠に
安眠を促す食品やビタミン・ミネラル
コラム:睡眠時無呼吸の治療はメタボも改善

運動

04 有酸素運動も、ゆったり運動も、眠りの質を改善する

週に70分の有酸素運動で、睡眠の質が改善
太極拳、ヨガ、「ゆったり型運動」でも睡眠が良好に
鍼治療は不眠に効くか? 臨床試験が進行中
コラム:慶應眼科チームが報告! 白内障の手術をすると、よく眠れるようになる

心

07 夜は光量を抑え、青より黄色い光に

ブルーライトは睡眠ホルモンの分泌量を減らす
黄色い光は睡眠ホルモンを減らしにくい
コラム:睡眠と上司の“質”が幸福感を左右する

08 Health Science Topics 知っておきたい、最新ヘルスサイエンス情報 健康な腸内菌叢を持つ便に薬以上の効果 “移植”で難治性の腸の病気が治った 編集後記

Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。