

～今月の健康情報～ 寝ないと太るってホント!?



あなたはよく眠れていますか？睡眠はこころとからだの健康に深く関わっている大切な生活習慣で、最近では体重増加や生活習慣病と関係があるといわれています。身近な睡眠に目を向けて、「十分な睡眠」「質のよい睡眠」を目指しましょう。

睡眠不足になると…

睡眠不足や不眠などの睡眠障害になると、食欲に関係するホルモン分泌や生活習慣の乱れにより体重が増加しやすくなります。また、体重が増加することで、高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病につながります。

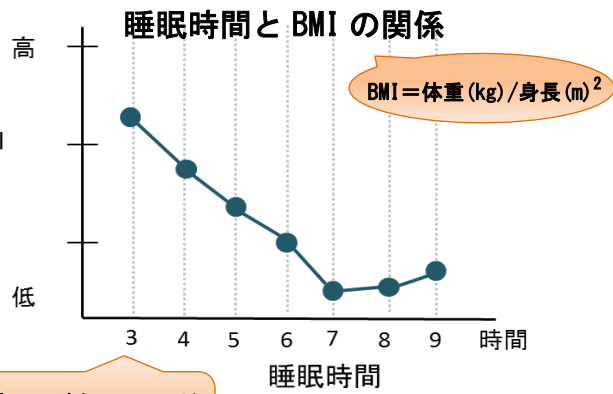
睡眠不足・睡眠障害

食欲抑制 ホルモン (レプチン) の減少	食欲亢進 ホルモン (グレリン) の増加	生活習慣の 乱れ
-------------------------------	-------------------------------	-------------

おなか いっぱいを感じない

もっと 食べたい～

体重増加



スタンフォード式 最高の睡眠
PLoS Med.1(3):e62 Epub 2004 より引用

就寝前のよい眠りのためのポイント

十分な睡眠時間や熟眠感があり、質のよい眠りが得られる大切なポイントをご紹介します。

適切な睡眠時間を確保する ○早めに家に帰り、夜の家事や予定を前倒しにする	就寝前に食べない ○夕食時間を早める	就寝前にPCやスマホを見ない ○軽い読書や静かな音楽でリラックスする時間をつくる	就寝 1～2 時間前に入浴する ○40℃前後のお湯に10～20分つかる (高齢者は10分まで)
--	------------------------------	--	---

10月 ウォークラリー & ハッピーラリー エントリーは10/7まで!

期間 2018/10/1～10/31

ランキングをみよう!

リズムマップでも参加できるよ!

パナソニック全体順位
エントリー全体人数からの自分の順位

拠点内順位
事業場内でエントリーした人数からの自分の順位



平均歩数
自分の1日の平均歩数がわかります。パナソニックグループや事業場参加者の平均歩数と比較もできるよ!