

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第10回

自粛太りにウォーキングがよい もう一つの理由

自

粛生活も始まって早半年、ウィズコロナの生活に人々が慣れてきた一方で、「新しい生活様式」に伴う健康への影響が懸念されます。

コロナ禍でテレワークなどが一般化したことで、屋内での生活時間の割合が高まり、運動不足による消費カロリーの減少、さらに自宅という、食事もおやつも食べ放題の環境が体重の増加を招いています。

その一方で、日中に太陽光を浴びる時間が減り、生活リズムが乱れがちです。その結果、夜更かしをしまったり、夜中までパソコンやスマホ画面を見てしまう傾向があります。室内照明や液晶画面の光は「メラトニン」の分泌を抑制します。メラトニンは体内時計の調整に関与するホルモンで、夕方から分泌され始め、深夜に分泌のピークを迎えます。昨今の研究では、メ

ラトニンが肥満のメカニズムにも関わっていることがわかってきました。

肥満に関与する脂肪細胞には、褐色脂肪細胞と白色脂肪細胞の2種類があります。前者は熱を産生することで体温を維持する機能、つまりエネルギーを消費する働きを持っています。後者は摂取した余剰のエネルギーを脂肪に置き換え、貯蔵する働きをします。

褐色脂肪細胞は主に新生児期に多く存在し、体温保持に寄与すると考えられてきましたが、昨今、成人においても褐色脂肪細胞が胸部や肩甲骨周囲、また脊椎周囲に存在していることがわかりました。成人では骨格筋が熱産生の主軸ですが、褐色脂肪細胞はその何倍もの熱産生能力があることから、肥満治療において注目されています。

メラトニンには、この褐色脂肪細胞による熱産生を促進し、また白色脂肪

細胞においては脂肪分解を促進、さらに膵臓(β細胞)からのインスリン分泌を抑制することで脂肪分解を促す働きがあることがわかってきました。

夏が過ぎ、秋になりました。北海道で行われた調査では、秋は四季の中でも最も睡眠時間の短い季節と報告されています。秋分では、日照時間が夏至より約2時間半短く、日の出時刻も遅くなるため、メラトニンの分泌リズムも遅くなります。日照時間が減って行く秋に、ウォーキングするなどして外出を心がけることは、光暴露を増やし、メラトニンの分泌リズムを整えるのに有効な行動といえます。また光暴露は交感神経を刺激するので、活動性を高めたり、認知機能や気分を高める効果も期待できます。

人通りの少ない時間帯のウォーキングや、窓のそばにベッドを置くなどし

[執筆者]

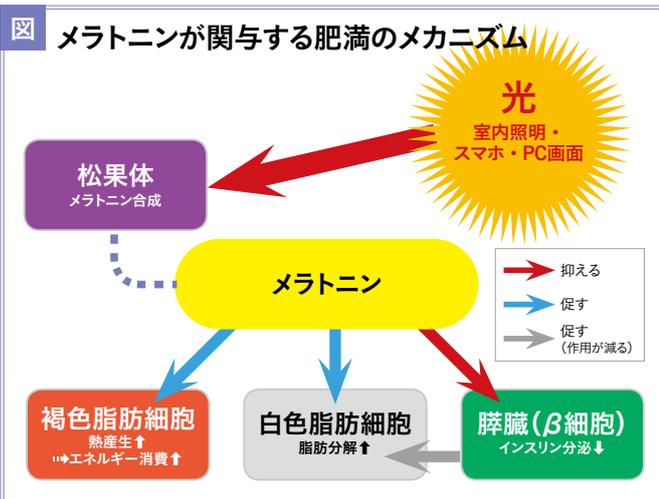


小曾根 基裕

おぞねもとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。



て光を十分取り入れることは、運動不足の解消のみならず、メタボリックシンドロームにつながる肥満予防にも有意義な健康法であるといえます。