

健康アドバイス

＜メタボリックシンドロームと休養＞

メタボリックシンドロームとは一見関係なさそうなストレスや睡眠不足が、実は内臓脂肪をためる一因だということをご存知ですか？

「やけ酒」や「やけ食い」といわれるように、ストレスが強まったときに、むやみに飲んだり食べたりした経験はないでしょうか。食欲は脳でコントロールされており、過度のストレスや長引くストレスは満腹感を感じにくくさせます。また、ストレスを感じると甘いものが食べたくなる人もいますが、甘いものは脳の中のストレス緩和物質を放出する作用があります。つまり、ストレスで食欲が増進するのは生理的現象ともいえます。

また、ストレスはしばしば熟睡を妨げます。睡眠不足は食欲を刺激するホルモンの分泌を高め、逆に食欲を抑制するホルモンの分泌を減少させるため、食べすぎを招きます。

ストレスがたまるような多忙な生活は、食事時間の不規則、早食い、夜食など、内臓脂肪のたまりやすい食習慣をしばしば伴います。また、睡眠不足になると休息をとろうと日中あまり活動的になれず、運動不足になりながら

なので余分なエネルギーが内臓脂肪として貯えられます。つまり、メタボリックシンドロームの予防に運動をしたり、食事に気をつけたりという生活習慣の改善をしたくても、根本にあるストレスや多忙な生活が解決しないと、規則正しい生活習慣も守るのが難しくなりますよね。

ですから、メタボリックシンドロームの予防や改善には、ストレスや睡眠不足に上手に対処することも大切です。ストレスを引き起こしている問題をできるだけ早く解決したり、気分転換できることやリラックスできることで積極的に

解消しましょう。適度な運動は、ストレス解消だけでなく、内臓脂肪の改善にも役立ち、一石二鳥の効果があります。ストレスとうまく付き合い、適度な睡眠をとって、メタボリックシンドロームの予防、改善に努めましょう。



岡山県南部健康づくりセンター
保健師 後藤礼子

引っ越ししました

4組 池田 泰子

このたび(今年1月)田中野田の2組から同じ町内の4組に引越してまいりました。以前住んでいた所と近いので自分なりの行動範囲も変わることなく、馴れ親しんだ土地で過ごすことが出来ることをなにより嬉しく思っております。

今後とも、どうぞよろしく願いいたします。



9組 相澤 季典

結婚後に地元を離れていましたが、昨年10月に実家のある田中野田にマイホームを持ち妻子と共に落ち着くことになりました。

3人の元気な男の子がおりますので何かとご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、自分がそうであったように地域の皆様に見守られながらすくすくと育ってもらいたいと思っています。

親子共々どうぞ宜しくお願い致します。

相澤 美幸 聖希(中2) 楓(小4) 真優(小2)

引っ越ししました