

Dr. 和の町医者日記



「睡眠」シリーズ②

グレリン 胃粘膜で産生される消化管ホルモン。下垂体に働き、成長ホルモンの分泌を促すとともに、視床下部にも働き、食欲を増進させる働きをもつ。平成11年、国立循環器病センター（大阪府）の児島将康氏と寒川賢治氏らによって発見された。

昔から「寝る子は育つ」と言われてきました。よく眠ると、脳下垂体から成長ホルモンがたくさん分泌されるからです。

しかし、スマートフォンやコンビニエンスストアの普及により、子供たちには睡眠不足をはじめ、さまざまな健康障害が出てきています。そのひとつが、子供の肥満です。同様に、過重労働やストレスに伴う大人の肥満も増えています。

睡眠不足は、肥満の原因になります。4時間以下の睡眠が続くと、太る確率が7割高まります。「寝ないと太る？ 反対じゃないの？」。直感的にそう思った人も多いかもしれません。どうして睡眠不足になると太るのでしょつか？

睡眠時間が短いほど痩せそうなのがいますが、実際は逆なの

です。シカゴ大学の研究チームは2004年、睡眠不足と食欲に関する画期的な成果を報告しました。食欲をコントロールしているホルモンの分泌が、睡眠不足によって、異常をきたすことを明らかにしたのです。

また、コロンビア大学の研究によると、平均7時間の睡眠を基準とした場合、6時間だと23%、5時間だと50%、4時間以下だと73%も肥満になる確率が高まるそうです。

人の食欲は「レプチン」と「グレリン」という相反する働きをするホルモンで、コントロールされています。レプチンは食欲を抑え、エネルギー消費を増やす働きをします。

一方、グレリンは成長ホルモンの分泌を刺激するホルモンとして発見されました。胃粘膜で作られ、脳の奥にある視床下部に作用し、食欲を増進させて肥満をつくるホルモンです。

スマートにするホルモンであるレプチンと、太らせホルモンであるグレリン。2つのホルモンのバランスは、睡眠時間で決まります。その分水嶺は6時間で、それより睡眠時間が短くなると、相対的に「グレリン優位」に傾き、太ることが分かっています。

スタンフォード大学の研究では、睡眠時間が5時間の人は9時間の人に比べてレプチンの分泌量が15%減り、一方で、太らせホルモンのグレリンの分泌量は15%増加しました。シカゴ大学も、健康な成人の睡眠時間を

睡眠不足で痩せる？ 太る？

レプチンとグレリン

4時間に制限した生活を続けると、グレリンの分泌量が増え、レプチンの分泌が減ることを報告しています。

私たちの脳はいつも睡眠不足になると、「消耗しないようにもっと食べろ！」と指令が出る仕組みになっているようです。なんとか痩せようと、必死でカロリーや炭水化物の制限をしても、睡眠不足が続けば、せっかくの努力も水の泡となるわけです。

よく寝ないと太るもつ一つの理由は、睡眠不足によって基礎代謝が下がるためです。一般に、成人の基礎代謝は1200~1600kcalとされ、基礎代謝が高いほど、太りにくいということになります。基礎代謝は、睡眠中に分泌される成長ホルモンで上がるのですが、ぐっすり寝ないと成長ホルモンの分泌が下がり、その結果、太ってしまふのです。

不景気が続くので、仕事を2つも3つも掛け持ちしながらがんばっている人を診ていると、年々太ってきます。また、夜勤が多くて慢性的な睡眠不足に悩まされている介護職員たちも、年々太ってきます。

寝ないと太るのは、単に夜食のせいだけではありません。その背景には、睡眠不足によって増えるグレリンというホルモンと、低下するレプチンや成長ホルモンが関係しているのです。というわけで、ダイエットの第一歩は、ぐっすり眠ることですよ。

H28. 4. 19



長尾和宏（ながお・かずひろ） 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。