

アメリカでこんな研究結果が発表されました。



照明やテレビをつけたまま寝る女性は太りやすい

米国で行われた今回の研究によりますと、テレビやスマートフォン、ランプなどから発せられる光には睡眠を妨げる影響があり、起きている時に重要なホルモンや体の機能に悪影響を及ぼすことがあるようです。

約4万4000人の女性を対象に行われた調査では、電気やテレビをつけっぱなしで眠る人は、そうでない人に比べて、肥満である確率が**33%**も高いという結果が得られたそうです。

ノースカロライナ州にある国立環境衛生科学研究所のテイル・サンドラー教授は、JAMA インターナル・メディシンへの報告で「夜間の睡眠中における人工光への接触は、体重増加および肥満の進行の危険性増大と顕著な関連性があった」「特にテレビや部屋の電気をつけたままでの睡眠は、5キロ以上の増加に関連があった」としています。

明るい状態で寝るとなぜ太るのか。詳しい因果関係はまだ分かっていませんが、専門家によりますと...



奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座 大林賢史准教授：
夜間に人工の光に当たると睡眠を促すホルモン、メラトニンの分泌が抑えられる点に着目。そのことによって体内時計や食生活が乱れ、肥満につながる可能性があるとしています。




西日本防災システム

NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 

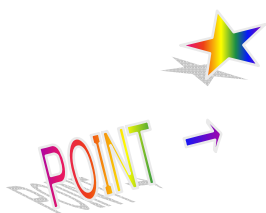
質の良い睡眠をとるためには


 寝具の選び方

布団と背中の中に隙間ができる人は腰回りを痛めやすいため、柔らかい布団が適していて、背中がぴったりつく人は寝返りがしやすい硬めの布団がおすすめです。

 寝る姿勢

自分が楽だと感じる体勢で寝るのが一番良いのですが・・・
あお向けでリラックスして寝るのが一番いいのですが、右に寝ても左に寝ても、リラックスした状態で寝られるのが一番良いようです。
あお向けでも横向きでも楽だと感じる体勢が“質のいい睡眠”につながるようです。



**睡眠中の部屋の明かりや環境を整えて
睡眠中のストレスを無くせ！
ってことですね！**



全てインターネットの情報です！ 何かの参考に！



西日本防災システム

NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ

