

睡眠不足はダイエットの敵

「寝る子は育つ」といいますが「寝ない子は横に育つ」となります。要は太ります。

睡眠不足になると、食欲を抑制するホルモン（レプチン）の分泌が減少し、食欲増進ホルモン（グレリン）の分泌が増加します。脳は特に高カロリーな食品や甘いものを求めやすくなります。さらに、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を増加させ、脂肪の蓄積を促進します。

睡眠不足によって疲労感が高まると、運動量が低下します。そのうえ、覚醒時間が長いことで食事や間食の機会が増え、カロリーの摂取量がさらに増加しやすくなります。

▶ 起きている時間が長い方がカロリーを消費してやせるような気がします、実際はむしろ太りやすくなります。



睡眠不足は免疫力も弱める

睡眠不足によって睡眠負債が高まると、免疫の一部であるナチュラルキラー（NK）細胞の活性度が低下することが明らかになっています。免疫の低下はがんの発症リスクも増加させると考えられています。人間の身体には、1日につき5,000個のがん細胞が発生しています。

それでもがんを発症しないのは、自然免疫によって排除されているからです。

睡眠不足が続くと免疫細胞の活性度が低下し、がん細胞を制御する能力を低下させてしまいます。



インフルエンザワクチンの予約開始

9月21日（月）からWEBのみとなります。
詳細はクリニックのホームページで案内しております。
よろしくお願いします。

インフルエンザワクチン接種

10月13日（火）～12月12日（土）



（ワクチンがなくなり次第終了）



睡眠負債で認知症リスクも高まる

アルツハイマー型認知症では、脳内で神経細胞が死滅し、脳の萎縮が進行します。

脳は老人斑と呼ばれる、アミロイドβというタンパク質が固まったものが現れます。

これが蓄積することで認知症が進行すると考えられています。睡眠時間が十分でないと、脳内に流れ込んだ脳脊髄液が老廃物を除去できません。

その結果、アミロイドβが脳内に蓄積しやすくなり、認知症のリスクが高まります。



コラム -column-



体感しておられるでしょうが、3-4年前から気候変動により、思わぬ自然災害等にあたりします。

小児科のカゼの流行も予期することが困難になっています。春はこのウイルス、夏はこのウイルスと、感染症が流行するスケジュールが決まっていた。

今や何がいつ流行するのかも全く予期できない状況です。

夏に至ってはカゼも流行せず、ただ皆が熱中症対策で室内にこもる状況になっています。

気候変動によって、頭痛、めまい、立ちくらみなど、数字に現れない体調の悪さも増えている気がします。

これからは状況に合わせて臨機応変に対応していくことになります。



オンライン診療について

R8.9月からオンライン診療のシステムを変更しました。以前より手順が簡単になりました。Zoomのダウンロードも不要です。再診の方が中心となりますが、オンラインにて自宅あるいは自宅の近くの薬局でお薬をもらえるようになります。