

# 睡眠不足はなぜダメなの…？

よい睡眠は、脳に活力を与えるのに対し、睡眠不足が蓄積すると事故や生活習慣病、うつ病になるリスクを高めます。生活習慣や睡眠環境を整えるために、まずは睡眠不足が身体に悪影響を及ぼす仕組みについて学びましょう。

睡眠の役割  
脳や身体の休養  
疲労回復  
免疫力の増加

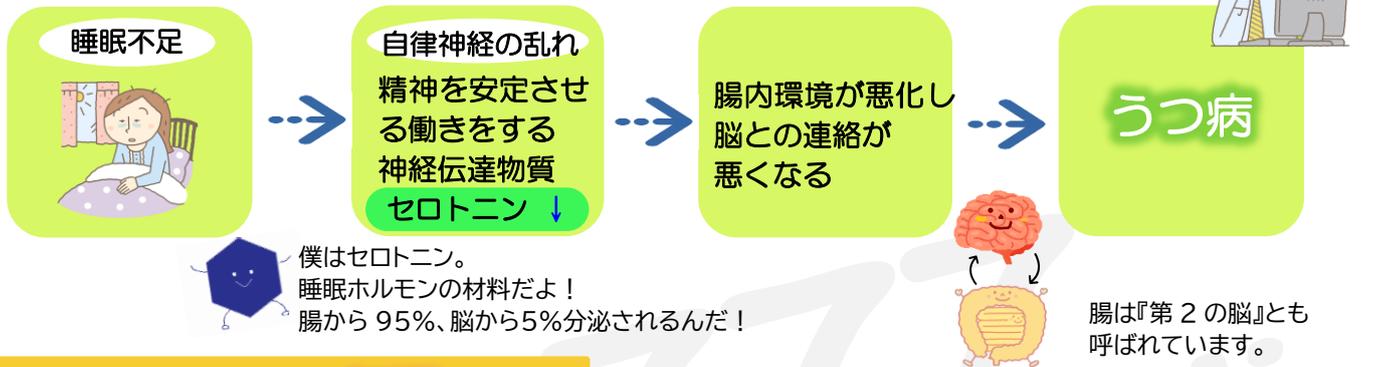
## Point

睡眠時間が削られる要因には、

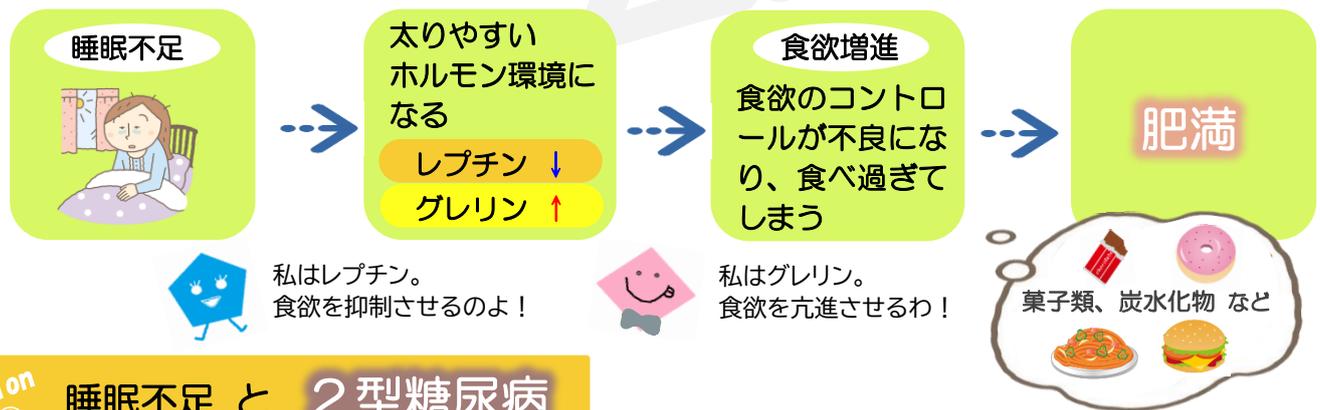
- 遠距離通勤 ●深夜業務 ●夜型生活 ●睡眠障害
- などがあります。このまま睡眠不足が蓄積していくと…

- ① 脳の働きが悪くなり、考える力が低下します。
- ② 食欲を調整するホルモンバランスがくずれ食欲が増します。
- ③ 活動(交感神経)と休息(副交感神経)モードの切り替えができなくなり、代謝が悪くなります。

## Session ① 睡眠不足 と うつ病



## Session ② 睡眠不足 と 肥満



## Session ③ 睡眠不足 と 2型糖尿病

2型糖尿病は、生活習慣の乱れや遺伝的な要素が影響することによって、インスリンが作用不足になり、慢性的に血糖値が高くなることで発症します。

