



夜勤後の暴食は 「自律神経のせい」だった



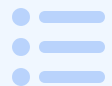
夜勤明けに止まらない食欲…その理由と対策を医学的に解説します

🌙 夜勤 → 🍴 暴食 → 🔄 自律神経



目次

本プレゼンテーションの全体構成



1. ⚠️ 問題提起：夜勤明けの暴食
2. 🧠 自律神経のメカニズム
3. ⚡ 神経の反動による食欲
4. 🔄 ホルモンの"ねじれ"と食欲
5. 🌙 睡眠不足が与える影響
6. ⚙️ 暴食が止まらない仕組み
7. 📋 防ぐための3ステップ(概略)
8. 🎯 ステップ詳細① ワンクッション
9. 🍴 ステップ詳細② 先手軽食・③鎮静ルーティン
10. ❤️ まとめ・メッセージ

問題提起：夜勤明け、止まらない食欲

夜勤明け、こんな経験はありませんか？

「やっと終わった…」とコンビニに立ち寄り、つい菓子パンやアイス、揚げ物を買ってしまう。

帰宅してからも「今日は特別」と、手が止まらなくなる。

この経験、「意志が弱いせい」と思っていないですか？

実はそれ、**意思ではなく身体反応**です。

医学的に見ても、夜勤後の暴食は自律神経の乱れとホルモンバランスの異常によって起きる、**自然な現象**なのです。



コンビニ立ち寄り

"チョコレート、アイス、揚げ物…全部買っちゃおう"



甘いもの



脂っこいもの



冷たいもの

あなたが悪いわけではない

あなたの身体が、**そうなる設計**になってしまっているのです。

自律神経のメカニズムとは

自律神経は私たちの意思とは関係なく、身体の様々な機能を自動的にコントロールしています。

自律神経の2つの系統：

- ・ **交感神経** — 活動モード（闘争・逃走反応）
- ・ **副交感神経** — 休息モード（回復・消化）

これらの神経系は互いに**バランスをとりながら**働いており、状況に応じて優位性が入れ替わります。

夜勤中は特に交感神経が長時間優位になり続け、終了後に急激に副交感神経へ切り替わることで、様々な生理現象が起こります。

「自律神経のバランスは食欲や消化機能、さらには感情コントロールにも大きな影響を与えます」

交感神経優位

活動・緊張・戦闘モード

 心拍数上昇

 血圧上昇

 胃腸活動抑制

 食欲一時的抑制

 瞳孔散大

副交感神経優位

休息・回復・消化モード

 心拍数低下

 血圧低下

 胃腸活動促進

 食欲増進

 瞳孔収縮

自律神経のバランスと生体反応の夜勤の影響

夜勤中は交感神経優位 → 終了後に急激に副交感神経優位へ

交感神経 → 副交感神経 = 食欲増加

神経の反動による食欲

夜勤終了後、身体では**自律神経の急激な切り替え**が起こります。

交感神経（緊張モード）から副交感神経（回復モード）への急激な切り替え = 「**神経の切り替えショック**」

この切り替えショックによって、身体は以下の3つの**食欲増進現象**を引き起こします：

1. **虚構の空腹感** — 実際にはエネルギー不足ではないのに、異様な空腹感を感じる
2. **ドーパミン不足** — 脳内の快感物質が枯渇し、甘いものや脂質を求める
3. **血糖調整機能のリバウンド** — 血糖値の急激な低下により、炭水化物を過剰に欲する

「夜間勤務後は、ドーパミンの分泌回路が一時的に低下し、"自己報酬行動"が高まる傾向がある」

— *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms, 2018*

交感神経



副交感神経



虚構の空腹感

副交感神経が急激にオンになると、胃腸に「今こそ回復すべき」という信号が送られ、**異常な空腹感**が発生します。



ドーパミン不足

夜勤で抑制されていたドーパミン（快感ホルモン）の分泌不足が、**甘いものや脂質の多いもの**を求める行動を促します。



血糖調整機能のリバウンド

交感神経優位時に高めだった血糖値が急落し、脳が**エネルギー不足と誤認**。糖質への強い欲求が生まれます。

ホルモンの"ねじれ"と暴食

食欲は主に2つのホルモンによって調整されています：



食欲ホルモンのバランス

- **レプチン**：満腹感を伝える（脂肪細胞から分泌）
- **グレリン**：空腹感を引き起こす（胃から分泌）

夜勤後のホルモン状態：

レプチン：**約23%低下**（満腹感が鈍る）
グレリン：**約15%増加**（空腹感が強まる）

「夜勤直後は、レプチン濃度が平均23%低下し、グレリンが約15%増加する」
— *International Journal of Endocrinology*, 2016

このホルモンのねじれにより、どれだけ食べても「満足した」と脳が判断できなくなります。



コルチゾール

ストレスホルモン
糖質への欲求を増強



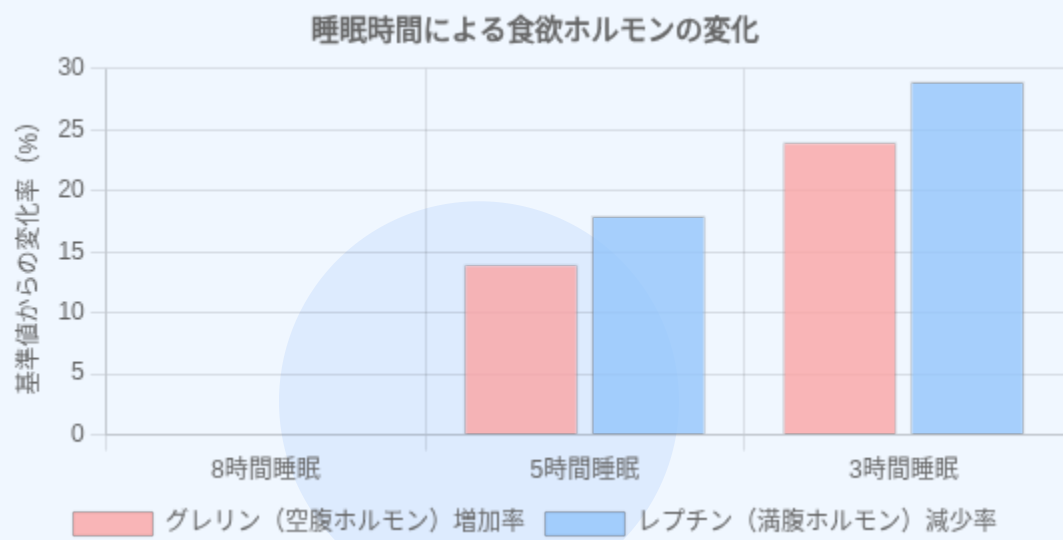
ドーパミン

快楽物質
不足で甘い物依存が出現



インスリン

血糖を下げるホルモン
夜勤後に過剰分泌→血糖の乱高下→過食



「ストレス下では、コルチゾールがドーパミン系を抑制し、報酬刺激（甘味・脂肪）への感受性を高める」

— *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2011

睡眠不足が食欲制御に与える影響

睡眠と食欲ホルモンには密接な関係があります。睡眠不足になると、食欲をコントロールする2つの主要ホルモンのバランスが崩れます：

グレリン

空腹感を促す
「胃」から分泌

↑
増加

レプチン

満腹感を伝える
「脂肪細胞」から分泌

↓
減少

「慢性的な睡眠不足は、グレリンの上昇とレプチンの抑制を招き、摂取カロリーの増加につながる」

— PLoS Medicine, 2004

夜勤による睡眠の質・量の低下は、**生理学的に正当化された空腹感**を引き起こします。

睡眠時間と食欲ホルモンの変化

睡眠時間	グレリン (空腹ホルモン)	レプチン (満腹ホルモン)
8時間	基準値	基準値
5時間	+14%	-18%
3時間	+24%	-29%

夜勤後の暴食サイクル



暴食が止まらないのは"設計上の必然"

暴食は「**気合い**」や「**意志の強さ**」で解決できる問題ではありません。

3つの要素が**組み合わさり**、身体が自然に暴食モードに入ってしまう構造的な現象です。



自律神経の反動

交感神経（緊張）から副交感神経（弛緩）への急激な切り替えで空腹感が増幅



ホルモンのねじれ

レプチン（満腹感）減少・グレリン（空腹感）増加・ドーパミン不足による快楽渴望



睡眠不足

ホルモンバランスをさらに崩し、食欲コントロールが困難になる



暴食



自律神経の乱れ

- 交感神経→副交感神経へ急転換
- 食欲抑制が解除
- 消化器系が活性化



ホルモンのねじれ

- レプチン減少
- グレリン増加
- ドーパミン不足



睡眠不足

- ホルモン分泌悪化
- 血糖調整不全
- 食欲中枢過活動

身体の構造的な反応

夜勤後の暴食は**体の正常な防御反応**であり、あなたの**意志の弱さのせいではありません**。

暴食を防ぐ3ステップ（概略）

暴食を防ぐには「意志」ではなく「設計」で対応することが効果的です。次の3ステップを実践することで、夜勤後の衝動を驚くほど自然に抑えられるようになります。

なぜ3ステップが効果的なのか？

- 自律神経の急激な反動を緩和する
- 食欲ホルモンのバランスを整える
- 衝動的な食行動の発生を未然に防ぐ

「夜勤だから暴食は仕方ない」ではなく、**仕組みを理解して行動を変える**ことで、暴食の悩みから解放されます。

これらのステップを生活に組み込めば、「夜勤後の暴食」は劇的に減少します。一度止まった衝動は、「やめられる自分」という自己効力感を育て、さらに良い循環が生まれます。

①

ワンクッション

 帰宅直後に**3～5分の介入**で衝動を遮断



②

先手軽食

 高タンパク・低GI食品で**血糖を先に安定**



③

鎮静ルーティン

 **10～15分**で食欲中枢をオフにする

実践編：3ステップの詳細

「意思」ではなく「設計」を変えるための具体的な3ステップを実践しましょう。

①フックッション（3～5分）

帰宅直後は自律神経が「暴食スイッチ」を入れやすい時間帯です。

食べる前に行動を1つ挟むことで、副交感神経の暴走を緩和します。

- 靴を脱ぐ前に深呼吸×3回
- コップ1杯の常温水や白湯を飲む
- 5分だけベランダや窓際で外気を吸う

②先手軽食（5～10分）

最初に何を食べるかが重要です。高タンパク・低GI・咀嚼ありの軽食を先に準備しておきましょう。

- ゆで卵1個（タンパク質＋満腹感持続）
- 無糖ヨーグルト（血糖上昇が緩やか）
- ミックスナッツ少量（咀嚼刺激＋良質脂質）



③鎮静ルーティン（10～15分）

食欲中枢をオフにし、脳と自律神経を「活動」から「休息」へ導くルーティン



耳マッサージ

耳たぶ・耳の後ろを左右5回ずつ冷却パッドを目元に3分当てる



目元アイシング



ボディスキャン瞑想

足先から順に身体感覚に注目し、全身をリラックスさせる

科学的根拠

“ 「反射的な食行動は、5分以内の介入によって抑制可能」

— Behavioural Neuroscience, 2015

“ 「食事開始前にたんぱく質を摂取すると、全体の摂取カロリーが平均15%減少」

— Obesity Reviews, 2019

ポイント：「気合」ではなく「順番」を変えて対策する

まとめ：あなたが悪いのではない

夜勤後の暴食に悩むあなたへ。これまで見てきたように、暴食は「仕組みの問題」であり、あなたの意志の弱さではありません。

その暴食は「**構造の叫び**」です。あなたの身体と神経とホルモンが、「**回復させてくれ**」と叫んでいる証拠なのです。

重要なのは「責める」ことをやめて、「**仕組み**」を味方にすることです。

もし暴食しそうになったら、こう自分に言ってください：

「これは構造の問題。私が悪いわけじゃない。回復しきれていない仕組みに、身体が反応しているだけ」



「構造の味方」になろう

医療の現場で日々人を支えているあなたこそ、自分自身の「設計」を見直す権利があります。

3つの小さな一歩から始めてみませんか？



帰宅時に
深呼吸3回



先にタンパク質
を
摂取



耳マッサージで
神経を落ち着か
せる