



## 糖尿病通信

— 3 2 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 糖尿病と睡眠

睡眠不足は生活習慣病のリスクとなります。

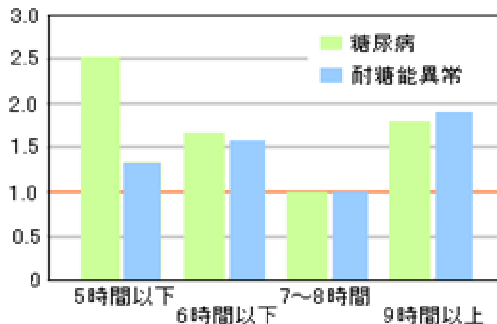
#### 1. 睡眠時間は何時間がよいのでしょうか？

深夜労働、交代勤務などの増加で、日本人の平均睡眠時間は 7 時間半を下回っているという調査結果があります。必要な睡眠時間は年齢によって変化し、20代から50代では6.5時間から7.5時間、高齢になると6時間程度となります。しかし、必要な睡眠時間には個人差があり、また、時間だけでなく睡眠の質も重要です。早く床に入っても、寝付けない(入眠障害)、途中で目が覚める(中途覚醒)などがあると、満足度が下がります。



#### 2. 糖尿病と睡眠時間

糖尿病との関連では、睡眠時間は7-8時間がもっとも適当です。それ以上でも、それ以下でも糖尿病のリスクが高まります。



また、肥満についても全く同様の傾向があります。睡眠不足では、高血圧症や高脂血症も増加します。

#### 3. 睡眠不足はなぜいけないのでしょうか。

レプチンは脂肪細胞から分泌され、脳に働きかけて食欲を抑えるホルモンです。また、グレリンは胃から分泌され、食欲を増進させるホルモンです。寝不足はレプチンを減らし、グレリンを増やすため、空腹感が強くなり、食欲が増進します。血糖や血圧を上昇させるホルモンの分泌も増え、インスリン抵抗性が増します。また、日中の眠気から、運動不足にもなりやすいですね。

#### 4. コントロールが悪いとさらに寝不足に！

血糖が高いとのが渴き、尿量が増えるため、夜間もなんどもトイレに起きます。また、神経障害によるこむらがえりや足の冷感、痺れなども夜中に目が覚める原因となります。

#### 5. 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

寝ている間に何度も呼吸が止まったり、空気の流れが悪くなって、大きないびきをかいたりするのが特徴です。睡眠不足は日中の眠気や集中力不足を招き、酸素不足は糖尿病、高血圧、狭心症、心不全などのリスクを高めます。肥満体型やあごの小さい人に多いと言われており、睡眠ポリソムノグラフィ検査で診断します。



#### 6. よい睡眠のために

寝酒は睡眠の質を低下させます。寝る前に大食いするのも避けましょう。休日も同じ時間に起きて朝ごはんをきちんととり、リズムを壊さないようにしましょう。睡眠剤を上手に利用するのも良いでしょう。 内科 柳澤

### 糖尿病の検査



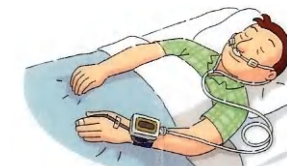
#### あなたの眠りはいい眠り？

次の8つの状況での眠気を4段階で評価してみましょう。合計が11点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

0点: 決して眠くならない 1点: まれに眠くなる  
2点: 時々眠くなる 3点: 眠くなることが多い

状況	点数			
	0	1	2	3
座って読書をしているとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき(例: 会議、映画鑑賞中)	0	1	2	3
車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)	0	1	2	3
午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
運転中、渋滞や信号待ちのとき	0	1	2	3
合計				

11 点以上の方は、終夜睡眠ポリグラフィ検査をおすすめします。検査には、2泊3日を要しますが、自宅で簡単に行なうことができます。機器のセンサをテープで貼り付けて頂くだけです。費用は保険適応となり、三割



検査イメージ

負担の方で、2,600円です。睡眠中の呼吸状態、血中の酸素濃度などを測定します。ご希望の方は、主治医まで。

検査科 鈴木