

糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と睡眠

寝不足は健康を損なうだけでなく、思わぬ事故の原因となります。良い睡眠をとっていますか？

1. 眠りのリズム

睡眠不足は困りますが、睡眠は長ければいいというものではありません。睡眠時間と死亡率の関係をみると7時間程度がもっともリスクが少なく、それ以上でもそれ以下でもリスクが高くなったという研究結果があります。(ただし20年以上前の研究ですが・・・)ちょうど良い睡眠時間は人によって異なります。睡眠には、脳が活動し夢を見る浅い睡眠(レム睡眠)と脳も体も休んでいる深い睡眠(ノンレム睡眠)があり、通常交互に繰り返されます。1セットは約90分と言われていて、脳が活動をしているレム睡眠の時に目覚めるとすっきりと起きられます。



つまり、成人の睡眠時間は約4.5時間、6時間、7.5時間前後のどれか、が良いのではないかと思います。睡眠時間を上手に確保しましょう。

2. 睡眠障害と糖尿病

睡眠不足になると、いわゆるストレスホルモンの分泌が盛んになり、交感神経が刺激されて血糖値や血圧が上昇します。空腹感が増して肥満につながります。また、不規則な生活を送っていると食事や運動に対する配慮が出来なくなります。このような生活は、血糖コントロールが悪くしてしまいます。また、だらだらといつまでも布団に入っているのも睡眠の質を落とし、生活のリズムを狂わせ血糖コントロールを悪くします。

一方血糖コントロールが悪い人の場合、血糖値が高いと夜間も頻尿になって何度も目が覚めたり、低血糖で悪夢を見たりと良い睡眠は得られません。

3. 質の良い睡眠のためにできること。

たとえ睡眠時間が短くても、質の良い睡眠がとれば体は十分休むことができます。



①朝日を浴びる

生物はそれぞれ体内時計をもっていて、睡眠や活動のリズムをつかさどっています。リズムに狂いが生じて朝日を浴びることでリセットされます。まずは眠くても朝決まった時間に起きましょう。

②運動をする

人の体温にも日内リズムがあります。朝は低く、午後から夕方にかけて高くなり、下がってくる時眠くなります。体温が高くなる午後から夕方にかけて運動して体温を上げ、その後ゆっくり体温が下がるとちょうどよく眠りに付けます。夜遅い運動は眠りのためには適しません。

③寝る前にはいけないこと

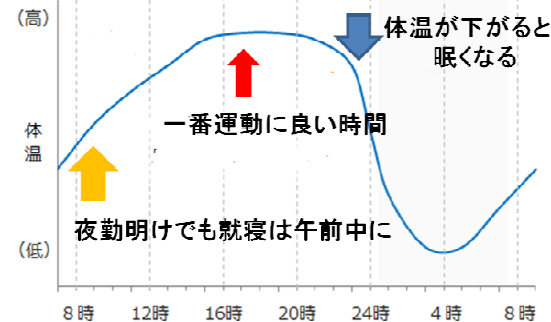
濃いお茶やコーヒーはもちろんですが寝酒も良くありま

せん。睡眠の質を落とします。また寝る前にパソコンやスマートフォンを長時間見ると寝つきが悪くなります。脳が興奮してしまうし、画面から出るブルーライトは体内時計を狂わせ睡眠障害を招くとされています。

④夜勤が続く人、夜勤と日勤が交互になる人

夜勤を終えたら体温が上がりきる前に床に付きましょ。夜勤から日勤が変わるときは、帰宅後の睡眠を3~4.5時間で切り上げ、午後に活動すると良いでしょう。

体温の日内変動と眠り



4. 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

大きな交通事故があると、睡眠時無呼吸症候群が話題となります。10秒以上呼吸が止まると無呼吸と言いますが、これが睡眠中に7時間で30回以上または1時間で5回以上あると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。肥満があると気道がせまくなり、睡眠中に塞がりやすくなります。低酸素状態となるため睡眠が妨げられ、日中に強い眠気に襲われます。眠っている時いびきがひどい、呼吸が止まっているようだと言われたことのある人は是非検査を受けましょう。当院でも自宅で行える簡易検査と入院して行う詳しい睡眠時ポリグラフィー検査を実施しています。 内科 柳澤 徳山