



## 睡眠と生活習慣病について

「たかが睡眠」と思っていませんか？

快適な睡眠は充実した毎日を送るために非常に重要です。睡眠は心身の健康に強く関連しており、不眠が糖尿病のリスクになるという研究もあります。

睡眠と生活習慣病の関係を知って、良質な睡眠を心がけましょう。



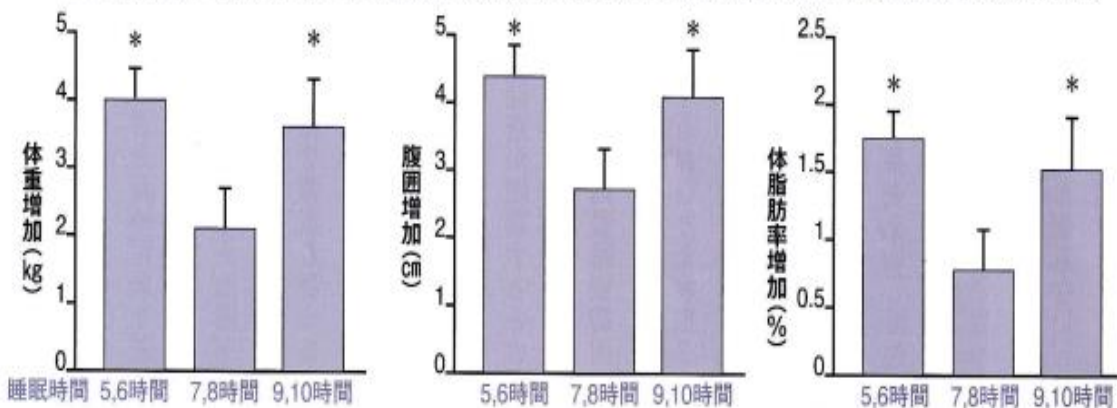
## ～ 生活習慣病と睡眠時間 ～ 「長時間睡眠も悪影響を及ぼすことがある…？」

### ① 高血圧と心循環器系疾患

徹夜や寝不足で血圧が上がるという事は医学的に確かめられており、睡眠時間を4時間に制限すると、翌日午前中の血圧や心拍数が上昇する事が報告されています。寝不足になると交感神経が活発になり、血圧上昇を引き起こす事が理由の一つと考えられています。

また、8時間以上を超える超睡眠時間に関しても高血圧と強い関連があるという報告もあります。7時間以上8時間未満の通常睡眠時間の人と比べて、6時間未満の短期睡眠時間および9時間を超える超睡眠時間の人で高血圧を含む心循環器系疾患全体の頻度が高い事が報告されています。

睡眠時間が短い人や長い人では、通常の睡眠時間の人よりも6年後の体重、腹囲、体脂肪率の増加が大きい。



睡眠時間と6年後の体重、腹囲、体脂肪率の増加

さかえ 2023年2月号 7ページより引用

### ② 糖尿病

多くの研究から、不眠症・不眠症状が糖尿病と関連している事が明らかにされています。不眠症の無いヒトでは5%の人が糖尿病を持っていましたが、不眠症の人では糖尿病を持つ人が13.1%でした。

※ 不眠と糖尿病の発症リスクの研究結果 では、糖尿病のない大企業の中年男性・約2500人について8年間追跡調査を行った結果、入眠困難がある場合は8年間の経過中における2型糖尿病の発症が2.98倍となり、中途覚醒では2.23倍となりました。このことから不眠症や中途覚醒型不眠が、有意な糖尿病の危険因子となる事が明らかになりました。

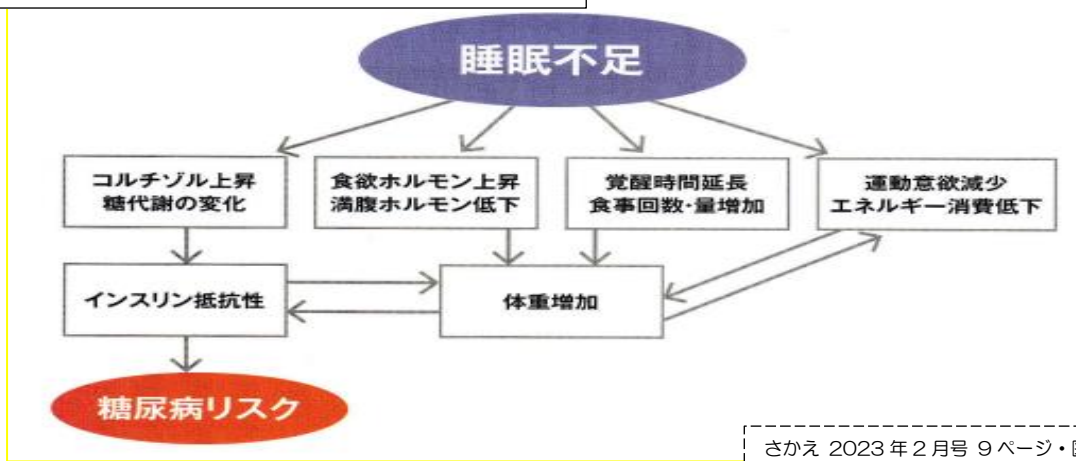
※ kawakami N, Takatuka N, Simizu H, Sleep disturbance and onset of type2 diabetes. Diabetes Care 27:282-3, 2004.

### ③ 肥満

睡眠不足は、胃から分泌され摂食促進作用を示す「グレリン」というホルモンを多く分泌し、満足感を感じさせる「レプチン」というホルモンの分泌を減少させます。

つまり、食欲が増すと同時に、満腹感を感じにくくなるわけです。睡眠不足になると、食べて補うような状態になるため、結果として肥満が起こりやすくなります。また、長睡眠時間が太る原因としては「エネルギー消費」の低下が関連されると考えられます。

## 睡眠不足が糖尿病のリスクとなるメカニズム



さかえ 2023年2月号 9ページ・図4より引用

### ●睡眠を妨げる「睡眠時無呼吸症候群」について

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome・SAS）は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり、眠っている間に呼吸が止まっている状態のことをいいます。

医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気が止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸です。

この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があるのです。

SASは、太った男性がかかる病気というイメージがあるかもしれませんが、太っていなくても、痩せていても、女性でもかかる病気です。それは、顔や首まわりの形態的特徴がその発症と強く関連するためです。

### ●このような生活習慣がある方はご注意!!

- タバコがやめられない
- お酒が好きで、寝る前のお酒が習慣化
- 太り気味
- 高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある

### ●痩せているからといって安心は禁物（SASになりやすい形態的特徴）

- 首が短い
- 首が太い、まわりに脂肪がついている
- 下顎が小さい、小顔
- 下顎が後方に引っ込んでいる
- 歯並びが悪い
- 舌や舌の付け根が大きい

「睡眠時無呼吸症候群」の検査・治療は当院で行っています。  
 気になる方は お気軽に医師・スタッフへ ご相談ください。

## 今月のレシピ

食物繊維が  
とれるメニュー

### 作り方

① 切り干し大根はサッと洗って水で戻し、5cmくらいの長にざく切りして好みの固さ茹でて冷ましておく

② きゅうりとにんじんは千切りにする

③ 野菜をキムチの素・うすちしょうゆ・三温糖・ごま油和え、白ごまをふる

## 切干大根のキムチ和え

切干大根	20g
きゅうり	1/2本
材料 (2人分)	
にんじん	10g
キムチの素	大さじ1
醤油 (うすくち)	適宜
砂糖 (三温)	適宜
白ごま	適宜
ごま油	適宜



1人分 エネルギー 61kcal たんぱく質 1.1g 脂質 9.8g カルシウム 67mg 鉄 1.2mg 食物繊維 2.7g 塩分 0.5g