

さわやかCPAP便



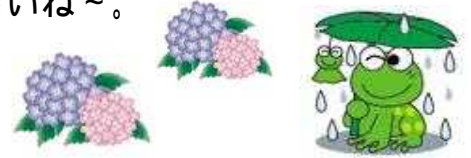
第 35 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H24 年 6 月発行

梅雨になり、雨の日ばかりですね。気持ちが憂鬱になりますが、ふと見ると、雨上がりには虹がでていたりします。フウ、と深呼吸してみましょう。また、雨の日の運転に十分気をつけましょう。ジメジメしていますのでマスクやホースは清潔にしておいてくださいね～。



睡眠と糖尿病

睡眠と糖尿病の間には深い関係があるといわれています。

睡眠時無呼吸症候群の **40%** が糖尿病と推定され、また、糖尿病の **58%** が睡眠時無呼吸症候群といわれています。特に肥満の多いアメリカでは睡眠時無呼吸症候群が **2 型** 糖尿病患者で増えています。

まずは、糖尿病についてのおさらいです。

糖尿病には **1 型** 糖尿病と **2 型** 糖尿病があります。

1 型(インスリン依存型)糖尿病

先天的に血糖を下げるホルモン(インスリン)が分泌できないため、高血糖となり発症します。そのため、小児期に比較的急激に多く発症します。

2 型(インスリン非依存型)糖尿病

過食などのエネルギー過剰摂取・運動不足
ストレスなどによりインスリンの働きが悪くなったり、
インスリンの分泌量が不足することで高血糖となり
発症します。

**日本人の 95% 以上を占め、
ほとんどの方はこちらです。**

健康診断を受けていますか？

採血や尿検査で糖尿病が発見できます。

空腹時血糖が 126mg/dl 以上で糖尿病の疑いがあります。また、食後は誰しも血糖値が上昇しますが時間の経過と共に減少していきます。しかし、食後の血糖値が下がりにくい人もいます。隠れ糖尿病といわれています。糖負荷試験を行い確定診断します。不摂生で血糖値は上昇するので要注意！

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病について

- 睡眠の質の低下によって高血糖が引き起こされ糖尿病を発症するのか
- 高血糖が睡眠の質を低下させるのか

どちらなのかはよくわかりませんが睡眠の質と高血糖は密接な関係があります。

また、糖尿病になると喉の渇きや夜間の頻繁なトイレで不眠傾向になりやすいといわれています。

脳に空腹感のサインを送る、空腹ホルモンがあります。

たくさん分泌されるほどお腹が減りやすくなるのです。

睡眠時間によってこの空腹ホルモンの分泌量に変化が

あり、睡眠時間が短い人・または多すぎる人は

空腹ホルモンの分泌量が高いというのです。

空腹ホルモンが増加すると、血糖値が上昇する傾向になり

その状態が続くと糖尿病になる可能性が高まることとなります。

個人差はあるとは思いますが、**7 時間睡眠**を心掛け十分な睡眠時間をとることが大切です。

空腹ホルモンの分泌量

7 時間睡眠が最も低い

6 時間以下や 8 時間以上睡眠では高くなる

食欲が強くなるとインスリン感受性が弱まり

血糖値が下がりにくくなる

睡眠の質が低下している糖尿病患者は、睡眠が正常な糖尿病患者に比べ、朝食前の血糖値が 23% 高く、空腹時インスリン値も 48% 高かった。

睡眠の質が低下している糖尿病患者は、正常な人に比べ、インスリン抵抗性()が 82% 高くなっていることがわかりました。

インスリン抵抗性とは、インスリンが標的とする細胞に十分作用しない状態をいいます。

睡眠時間や睡眠の質を改善することが糖尿病の治療の向上、また糖尿病の予防となります！

睡眠時無呼吸症候群の人は、睡眠の質が悪いため健常者に比べて糖尿病を合併する危険性が高く、CPAPをしっかりと使用して質の良い睡眠をとる必要があります。もしすでに糖尿病を発症している人はしっかりとCPAPを使用してみてください。毎月の血糖・尿糖の検査値に変化があるはずで、質の良い睡眠をとらずに食事や運動だけでは改善が難しいでしょう。

CPAPの4時間以上使用率が70%を越えるようにしましょう。

CPAP以外にも、睡眠の質を高める方法がありますので、ご紹介したいと思います。

起床時刻を決め習慣化する
体内時計を整えるため
起きる時間は一定に

日中起きている時間はベッドに近づかないようにする
朝は日光を浴びてしっかり目覚め
昼寝は午後3時を過ぎず、1時間未満に



カフェイン・アルコール・タバコは避ける
睡眠の質の低下につながるため
午後からは控えたほうがよい



休日のまとめ寝は逆効果
睡眠が不足しているからと遅くまで寝ていると睡眠リズムが狂う
疲れている日は早めに寝るようにしたほうが効果的

入眠前の入浴・軽食・読書などの習慣を見直す
就寝前の入浴はお湯が熱すぎると覚醒効果があるので注意
37度～40度のぬるま湯であると、リラックス効果がある



ベッドに心配事や悩み事を
持っていくないようにする
眠れないことに過度の不安を抱かない

寝室は暗く・静かに・涼しく

睡眠薬は医師の指導で正しく使用すれば安全

新人紹介

今春卒業したてのほやほや新人です。

氏名:本間 友浩(ほんま ともひろ) 年齢:21歳 出身:川西町(米沢市の近く!)

抱負:若さを武器にどんなことにも真っ直ぐに取り組んでいきたいと思っています。若さゆえに空回りの毎日ですが...。早く先輩方と肩を並べられるようになりたいです。至らない部分はありますが、来院して頂く皆様に『信頼』と『信用』を頂けるよう、日々学び、日々笑顔で頑張っていきます。こんな僕ですが長い目で見守ってください。