



ケンズグループの最新情報を届けします。

ケンズニュース



2016

3・4
月号

108号

*隔月発行



いどがやケンズクリニック院長

川田 剛裕



「睡眠不足は血糖値を上昇させます！」

睡眠不足が血糖値を上昇させるという報告は数多くあります。なぜ睡眠時間が短いと血糖値は上昇するのでしょうか？

睡眠不足はインスリンという血糖値を低下させるホルモンの働きを悪くします。それは夜間から日にかけてカテコラミンというホルモン分泌が増加する事が大きな原因と考えられています。カテコラミンは副腎髓質から分泌されるホルモンで末梢血管を収縮させたり、心筋収縮を増強させるほか、気管支を拡張する作用等がありますが、インスリン拮抗ホルモンとしてインスリン作用を妨害します。さらに夜間のカテコラミン増加は脂肪細胞の中性脂肪分解を亢進させ、夜間から翌朝にかけて遊離脂肪酸を増加させます。この遊離脂肪酸もインスリン作用を妨害する因子なのです。つまり、カテコラミンと遊離脂肪酸の増加はともにインスリンの働きを妨害して血糖値を上昇させます。

また、睡眠不足は起床時の空腹感を感じにくくさせるため、朝食欠食の原因となり、1日2食に際しては1食あたりの摂食量が増え、ドカ食いとなることから肥満と脂肪肝をきたし、これらがさらにイ

- ① 睡眠時間が短くても日中困ることがなければよしとする。
- ② 夕食後のカフェイン摂取や就寝前の喫煙を避け、就寝前は軽い読書や音楽などでリラックスする。
- ③ 眠くなつてから床に就く。
- ④ 同じ時刻に毎日起床する。
- ⑤ 起床時に日光を浴び、夜間は照明を明るくし過ぎない。
- ⑥ 規則正しい食事と運動を心がける。
- ⑦ 昼寝するなら15時前の20～30分程度にする。
- ⑧ 激しい「いびき」、呼吸停止に加え、日中の会話中や仕事中にうとうときたら要注意（睡眠時無呼吸症候群）。
- ⑨ 睡眠薬代わりの寝酒は眠りが浅くなり、何度も目覚め、不眠の原因となるので要注意。
- ⑩ 睡眠薬を服用する時は飲酒しない。

「簡単ストレッチ」

筋弛緩法をアレンジした上半身のストレッチです。筋弛緩法は良眠を得る方法として知られていますが、今回ご紹介する方法は脳の覚醒を抑えるストレッチです。

まずは、手のひらをギュード5秒ほど握り、ゆっくりと力を緩め15秒ほど手を開きます。これを3セットほど行って下さい。

次に両肩をギュッとくめて5秒間保ち、力を抜いて15秒間緩めます。こちらも3セットほど行ってください。

「睡眠の工夫」

その他には、緑茶やコーヒーなどには睡眠を阻害するカフェインが含まれているので就寝前には控えたほうが良いでしょう。アイマスクをして眠ることも光を遮断しリラックス効果が期待できます。

夜ぐつすりと眠れる方は健康でいいのですが、夜中に自然と目が覚めてしまい、寝ようとしてもなかなか寝付けずに困っている方が多いようです。

今回は、中途覚醒防止や目覚めた後、また眠れるようになる「簡単な運動」や「睡眠のツボ」「工夫」をご紹介したいと思います。いずれも簡単なものばかりで、時間はかかりませんので是非試してみて下さい。

「睡眠のツボ」

不眠穴といわれるツボは手を軽く握り人さし指の付け根の関節に出来るしわの先端部から指1本分手首側に取ります。押すと気持ちいい感じがします。指で5分程度指圧してください。このあとに爪を両側から指で挟んでつまんだり、指の付け根から指先まで揉みほぐし指のマッサージを行うとより効果的です。回数は設定せずに出来る範囲で行つてみてください。

睡眠の工夫

