



# KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

# ケンズニュース

\* 隔月発行

2017 3・4 月号 114号



## 「睡眠と糖尿病」 ～密接な関係をご存知でしたか？～

いどがやケンズクリニック院長  
聖マリアンナ医科大学 臨床教授

### 川田 剛裕



糖尿病というと、食生活の乱れや運動不足、肥満、遺伝などの原因を思い浮かべる人が多いと思いますが、実は「睡眠不足」が糖尿病の一因であるという研究報告があります。

不眠症は睡眠障害の中で最も高頻度に認められる病態です。日本の一般人口を対象として行われた疫学調査によれば、成人の21.4%が不眠を訴えています。さらに、成人の14.9%が日中の眠気に悩み、6.3%が寝酒あるいは睡眠薬を常用していることが明らかにされています。平成19年に厚生労働省が行った調査でも、国民の5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」と回答しています。不眠症は、小児期や青年期には稀であり、20〜30歳代に始まり、中年以降で急激に増加し、40〜50歳代でピークを示します。この背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、生活リズムの乱れ、ストレスなどが関連していると考えられています。

糖尿病ではない3570名の健診受診者を対象として睡眠時間や睡眠の質が糖尿病の新規発症リスクに及ぼす影響について検討された結果、不十分な睡眠や夜間覚醒、総合的な睡眠の質の低下などが糖尿病発症の危険因子である事が判明しました。



睡眠不足は交感神経を活性化にするホルモンの分泌を増やし、血糖、血圧、心拍数を増加させます。一方、このホルモンの作用により血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働き目を悪くする「インスリン抵抗性」を高めてしまいます。また、睡眠不足は食欲を亢進させるホルモンの分泌を促すため、食過ぎによる余剰なエネルギー摂取が肥満を惹起（じやつき）します。さらに慢性的な睡眠不足は日中の眠気を招くことから運動不足になりやすくなります。結果として血糖値が上昇し、糖尿病発症に影響すると考えられています。

では不眠を解消し、質の高い睡眠を確保するために注意すべき点は何でしょうか？  
規則的な生活を送ることは体内時計のリズムを整え、睡眠の質を高める事ができます。また、運動は一時的な体温上昇を招きますが、その後深部体温が低下し、軽い疲労感が生じるため、眠りやすくなります。一方、就寝前の飲酒は眠りを浅くさせてし

まい、良質な睡眠の妨げとなります。また、PCやスマートフォン等も睡眠前に操作を続ける事で機材から発生するブルーライトにより脳が覚醒状態となり寝つきが悪くなりますので注意が必要です。  
十分な睡眠時間の確保と質の高い睡眠を維持する事が糖尿病発症の危険性を低減するとともに、健やかな生活を送るための礎となるのです。最近、眠りが浅い、夜中に目が覚める等、気になることがありましたら、是非主治医へご相談下さい。

### 春のプログラム紹介



梅の花もほころびはじめました。3月といえば桃の節句ですね。皆様はひな祭りの由来を知っていますか？「ひな」とは小さくて可愛いものという意味だそうです。昔、宮中で行われていた人形遊びのひいな遊びと上巳（じょうし）の節句の厄除けの行事が融合し流し雛の風習が生まれました。その後江戸時代には豪華なひな人形を飾り盛大に祝うようになり現在のひな祭りの形になったそうです。そして、ひなあられにも

東西で異なることをご存知でしたか？ここ関東では米を爆せて作ったポン菓子や砂糖で味付けたもので、関西では餅を揚げたあられに醤油や塩、砂糖で味付けたものをいいます。菱餅を砕いて作ったのが最初とされていることから関西風を元祖とする説が有力です。関東と関西ではお雛様の置き方も違います。私は知らなかったのですが、デイのご利用者様で京都の出身の方にお内裏様とお雛様左右逆よ、と言われたことがありました。調べましたら関西は宮中の名残りでお内裏様が向かって左、関東は武家社会の名残りでお内裏様が向かって右だそうです。デイではその方に合わせて作られ、飾って頂いています。

また、新しいプログラムとして今流行っている「プレバト」に便乗して俳句を作りました。春の季語のイメージ写真として、桜、菜の花、卒業式、などをデイの壁一面に貼り、一句・一句・  
俳句の先生として看護師の安藤氏にアドバイスをうけての俳句作り。少しだけ皆様の作品を紹介します。

### 春の空みんで青をかんじたり

### 豆をまく声の間こえて夜のふける

### 紅梅やリス顔を出すデイやながわ

これはごく一部の俳句です。お一人で四句、五句と読まれる方もいます。また、機会がありましたら行っていきなさいと思



デイやながわ・癒しの樹  
管理者 楠 純子