

▶連載②◀

糖尿病絶対にならない 春の最新常識

糖尿病の引き金となる。さらにこのホルモンは、血糖を下げるインスリンの働きを悪くすることから血糖値が上がるなどといわれています。実際、糖尿病の人は「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)を併発していることが多い。「10秒以上、気道の空気が止まった状態を無呼吸」といいます。無呼吸が促し、「血糖」「血圧」(7時間)で30回以上、あるいは1時間に5回以上止まった状態がSASです。08年の国際糖尿病会議では、糖尿病と

がちな「睡眠不足」も血糖値を上げる一因となる。糖尿病専門医でしんくりニック(東京・西蒲田)の辛浩基院長が言う。

「睡眠不足が血糖値を上げ、糖尿病の発症リスクをアップさせることは国内外での複数の研究から明らかです。その理由は、いくつもありますが、睡眠不足は交感神経を活性化し、ホルモンの分泌を促し、血糖値を上げる。さらにこのホルモンは、血糖を下げるインスリンの働きを悪くすることから血糖値が上がるなどといわれています。実際、糖尿病の人は「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)を併発していることが多い。」

寝不足が招く高血糖



SASの合併率は23%あり、重症なSAS患者ほどインスリン抵抗性が悪化し、SASを治療するとHbA1cが低くなるという国内外の研究が報告されています。(辛院長)

下顎が小さかったり、後退していることもSASの原因だが、最大の要因は「肥満」だ。周囲の脂肪としてできた中性脂肪として脂肪組織に蓄えられ、血中の遊離脂質、グルコース、インスリン、ノルアドレナリン、コルチゾールを測定し、実験終了後に耐糖能試験を実施しました。その結果、睡眠時間の短かった群は深夜と早朝の血中遊離脂肪酸が15~30%アップし、インスリン抵抗性も上昇したと報告しています。(別の糖尿病専門医)

満で「十分寝ていても脂肪が多いと高脂血症となり、インスリン抵抗性が高くなると血糖値が高くなる」ということがわかった。睡眠不足による糖尿病発症リスクの増大を、血中の研究チームの実験で中遊離脂肪酸濃度の上昇は、18~30歳の19人の健康な男性を4晩続けて8・5時間睡眠をとる群と、4・5時間睡眠の睡眠不足が続けば糖尿病を発症する可能性がある。花