

睡眠不足や、寝つきが悪い、途中で目が覚めるなど、睡眠に問題を抱える方が、年々増加傾向であることが明らかになっています。また、睡眠は糖尿病や肥満、高血圧などの生活習慣病と密接な関連があることもわかってきました。

なぜ睡眠が糖尿病のコントロールに影響するのか

睡眠不足が血糖値を上昇させる機序については、複数の経緯が関わっています。睡眠が短くなると、食欲を抑えるホルモン(レプチン)は減少、食欲を増やすホルモン(グレリン)は増加し、食事摂取量が増え、その結果体重が増加して、血糖コントロールも悪化します。また、短時間の睡眠では、インスリンのはたらきを妨げるホルモン(コルチゾール、カテコラミン)や体内の炎症物質が増え、インスリンの効きが悪くなり血糖値が上昇することも分っています。

不眠症にたいする治療

治療は原因が明らかな場合は、まず、その原因に対する対策、治療が必要です。他に明らかな原因が無い場合の治療は、生活習慣や環境の見直しと薬物療法に大きく分けられます。

良質な睡眠のための生活習慣

2013年に発表された「睡眠薬の適正な使用と休養のための診察ガイドライン」では、薬物によらない不眠症の治療として、下記の8つのポイントが挙げられています。



- 規則正しい食生活・・・規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。就寝前に脂っこいもの、胃もたれするものを食べるのは避けましょう。
- 寝室環境・・・快適な就床環境のもとでは、夜中の目覚めは減少します。寝室を快適な温度に保つことのほかに、遮光カーテンや音対策としてののじゅうたんなども有効です。
- 定期的な運動・・・適度な有酸素運動は寝付きやすくなり、睡眠が深くなります。
- 就寝前のお酒は逆効果・・・睡眠薬代わりの寝酒は逆効果です。アルコールの作用で一時的に寝つきが良くなりますが、眠りが浅くなり、夜間の目覚めが増えます。
- 就寝前のカフェインは控える・・・就寝 4 時間前からはカフェインの入ったものを控えましょう。寝つきが悪くなる、夜間に目が覚める、睡眠が浅くなることがあります。
- 就寝前の水分の摂り過ぎに注意・・・就寝前に水分を摂り過ぎないようにすると、夜間のトイレの回数が減ります。ただし、脳梗塞など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。
- 寝床の考え事は避ける・・・寝床での考え事、心配事は寝つきが悪くなり、浅い眠りにつながります。
- 就寝前の喫煙は避ける・・・たばこに含まれるニコチンには精神刺激作用があります。