

2023年12月11日発行

糖尿病と共に生きる人には良い睡眠が必要

「糖尿病の人が睡眠障害や、良い睡眠をとれなくなると、死亡リスクが大幅に上昇するというショッキングな研究が発表された。9年間の調査により、睡眠障害があると、そうでない人に比べ、何らかの原因で死亡する危険性が87%も上昇することが分かった。」「糖尿病患者を診療している医師などは、患者さんの睡眠状況にも気を配り、必要に応じてアドバイスや治療を行うべきでしょう」と今年の世界糖尿病デーの11月14日に「糖尿病ネットワーク」に掲載されました。質の良い睡眠をとれている人は食事や運動の管理もうまくできている傾向があり、体重と脂肪が大幅に減少し、健康状態が改善しやすいと言われています。そのため、睡眠状況を確認し、適切なアドバイスが必要になります。



◆睡眠を良くする5つの方法◆



◆快眠はまずは規則正しい生活から◆

規則正しい生活によって体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えて準備してくれる。体内時計を整え、体を睡眠に導くために、**毎日同じ時刻に眠り、起床も同じ時刻にすると効果的。**

◆夜遅い時間に食事しない◆

体内時計を整えるために規則正しい食事が望ましい。食事で摂取した食べ物が消化・吸収されるまでに2~3時間必要となる。**夜遅い時間に夕食を摂ると、胃の消化活動が活発になり、大脳皮質や肝臓の働きが活発化し、睡眠が妨げられてしまう。**

◆適度な運動が良い睡眠をもたらす◆

日中に適度に体をアクティブに動かし運動する習慣のある人は、質の良い睡眠を得られるという調査結果がある。**30分のウォーキングなどの運動を毎日続けよう。1回10分の運動を3回に分けて行っても効果がある。**運動の習慣化は、睡眠の質を高めるだけでなく、肥満や2型糖尿病の改善にもつながる。

◆入浴して深部体温を上げる◆

寝る少し前に体の奥の体温である「深部体温」をいったん上げると、その後下がって眠りに入りやすくなる。入浴には加温効果があり、運動と同じように体温を一時的に上げる。**就寝1~2時間前に入浴すると深部体温が上り、その後睡眠し入りやすくなる。**

◆光で体内時計を整える◆

朝に太陽を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされる。**起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋に取り込むと効果的だ。**反対に夜に強い光を浴びると睡眠が妨げられる。夜の光には体内時計を遅らせる作用があり、照度が100~200ルクスの家庭照明であっても、夜遅くまで浴び続けると体内時計が乱れる原因となる。スマートフォンやパソコンの画面にも注意が必要だ。スマートフォンなどの画面に含まれるバックライトには波長の短いブルーライトが含まれており、体内時計に影響を与えやすいので、就寝前はなるべく見ないようにする。