

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 コロナ・不眠症・生活習慣病②

第46話

医療法人
かとう内科
加藤 丈陽 先生

前回不眠症の原因や概日リズムを整えるポイントなどを教えてもらいました。今回は不眠の影響についてどのようなものがあるのかを加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン・コロナによる生活のリズムが乱れが不眠症の原因になっているという事でした。不眠症が体に及ぼす悪影響にはどのようなものがあるのでしょうか？

加藤：もちろん、呼吸が乱れることはありませぬが15時間連続して起きると血中アルコール濃度0.03%、18時間連続で起きてると血中アルコール濃度0.05%とほぼ同等になってきます。

脳・心臓・膵臓が不眠の影響を受けやすい

膵臓です。まず脳ですが睡眠不足が続くと飲酒したような状態になり注意力低下、交通事故につながってきます。
マイタウン：飲酒？という事は睡眠不足で運転するのは飲酒運転しているような状態なのでしょか？

加藤：2つ目、心臓への影響としては睡眠時間が不足していると高血圧になりやすく、ひいては心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。マイタウン：どうして夜眠れないと血圧が上が

ポイント

- ☆脳、心臓、膵臓が不眠の影響を受けやすい
- ☆認知症や高血圧、心筋梗塞、糖尿病などの誘因となる
- ☆寝すぎもよくない。適度な運動習慣を持つ。

マイタウン：自律神経が乱れる、ということですか？

加藤：その通りです。血圧が高いままになると血管に負担がかかります。送り返し続けることになる心臓にも負担がかかることとなります。マイタウン：それは大変だ…。

加藤：3つ目、膵臓です。睡眠リズムの障害は全身の代謝を障害して肥満、インスリン抵抗性、および2型糖尿病の発症リスクを増大させます。マイタウン：これはまた意外なところに影響が…。



加藤 丈陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

加藤：それは血圧を調整する自律神経のうち、交感神経がずつと興奮した状態になってしま

加藤：それは血圧を調整する自律神経のうち、交感神経がずつと興奮した状態になってしま

加藤：それは血圧を調整する自律神経のうち、交感神経がずつと興奮した状態になってしま

加藤：それは血圧を調整する自律神経のうち、交感神経がずつと興奮した状態になってしま

生活情報紙「マイタウン」今治版が
フェイスブック発信中!
https://www.facebook.com/mytownFP/

木造住宅の耐震診断・耐震設計・改修専門の設計事務所です!
無料相談受付中

SHIGEMATSU ARCHITECT OFFICE
重松建設株式会社 一級建築事務所
今治市常盤町四丁目7番地6
TEL.0120-089-804

花粉症でお悩みの方へおすすめ!
換気システム体験会
4/9(土)▶5/1(日) 西条市国安

fh(有)藤田ハウス
TEL.080-2994-3009
MAIL/gokan@fujita-house.co.jp

美肌脱毛体験
VIO脱毛…1回 ¥6,250
フェイス脱毛…1回 ¥5,000
両ワキ脱毛…1回 ¥2,000

メンズ脱毛体験
口周りヒゲ脱毛…1回 ¥4,000

LaLafa

お人形の受取期間
5月2日(月)〜7日(土) 17時まで
5月8日(日)当日は12時まで

人形供養会
ぬいぐるみ・雛人形・日本人形など
日時 2022年5月8日(日) 午前10時
場所 えんぎ観音乗禅寺本堂境内

0898-22-4671