

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 糖尿病と不眠の不思議な関係

第47話

医療法人
かとう内科
加藤 丈陽先生

前回、不眠の影響を受けやすい臓器や、不眠は様々な病気の誘因になるということを加藤丈陽先生に教えてもらいました。
今回は糖尿病と不眠についてさらに詳しく聞いてきました。

マイタウン…夜、しっかりと眠れないと頭がぼーっとする、血圧が上がるといわれるのはなぜか？
加藤…悪化しやすいのが腎臓にも大きな影響があるというの意外でした。

さくなく数字ですね。睡眠不足になると糖尿病が、睡眠時間が同じでも、昼夜逆転するとよくありません。
マイタウン…昼夜逆転の影響ってどんなものがあるのですか？

で、摂取したカロリーをしっかりと燃やせて熱に変えることができません。しかし昼夜逆転になると起きてる夜に体温が下がりますので、食べた分のカロリーをエネルギーとして燃やしていくことが難しくなります。またシフトワークの方も健康管理が大変です。夜勤の方は年2回健康診断を受けるのですが、血糖値や血圧が上がりやすい環境にあるといえます。

加藤…そのとおりです。さらに昼夜逆転は自律神経を乱し、血糖値が悪くしてしまいます。
マイタウン…だから頻りにチェックする必要がありますね。
加藤…元気に働き続けるためには健康管理が欠かせません。気になる方はぜひ相談してみてください。

昼夜逆転は糖尿病を悪化させる



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…影糖尿病と睡眠障害の深い関係がわかってきたのは最近です。2021年のところある研究では不眠単独で死亡率1.3倍、糖尿病十不眠で2.7倍というデータが発表されています。
マイタウン…決して小

えて空腹感が強くなり、レプチンという食欲抑制ホルモンが低下するため満腹感を感じにくくなります。
マイタウン…そうなる
と当然、食べる量が増えそうですが…
加藤…そのとおりで食欲が抑えにくくなります。

ポイント

- ☆昼夜逆転すると代謝が悪くなって太りやすくなる
- ☆自律神経にも悪影響がある
- ☆メンタル不調やシフトワークの方でみられやすい



加藤…昼起きて、夜に寝る生活では昼間に体温が高く夜睡眠中の体温が低くなります。昼間ちやん起きていると食事をとるタイミングで体温が高くなるの

か…。
加藤…それは自律神経のうち交感神経が興奮しているからです。交感神経が興奮するとインスリンが効きにくいインスリン抵抗性を生み出します。また、交感神経はコルチゾールという血糖値を上げるホルモンを上昇させます。コルチゾールは本

来、夜間から早朝にかけて下がるのですが昼夜逆転や睡眠不足になると下がらなくなり結果として血糖値を上昇させます。
マイタウン…これは大変だ…。
加藤…メンタルの不調で不眠や昼夜逆転すると血糖値が上がって生活習慣病を合併しやすくなります。またシフトワークの方も健康管理が大変です。夜勤の方は年2回健康診断を受けるのですが、血糖値や血圧が上がりやすい環境にあるといえます。

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「糖尿病と睡眠をつなぐホルモンオレキシンについて」の予定です。
お問い合わせは
かとう内科
0898-232310

フレッシュフルーツのハーモニー

フレッシュフルーツとパニオウのワッフル

香り高い珈琲で至福のひとときを…
珈琲豆の販売いたします

● 営 / 8:00~18:00
● 休 / 月曜日(祭日の場合翌日)

かとう内科
珈琲浪漫
今治市校場町1丁目
PHONE(0898)32-0777

Lill one STAR リルワンスター
アスリートも愛用！新感覚ジュエリー

お試し体験会 5/22(日)-23(月) 10:00~19:00

動いていない筋肉…動かしてみませんか？

技術 効果 安心 安全

プロ野球選手・プロゴルファーOP選手etc…多数の使用実績とトレーナー契約!!

中村真珠 Gem NAKAMURA
今治国際ホテル1F Gem NAKAMURA 店舗内
TEL 0898-36-1838

讃岐うどん つるべ

SNS・話題！〇〇卵でメニューを考えてみた！
「揚げなすと〇〇卵の冷ぶっかけ」

並 420円
中 490円
大 530円

お好きなクーポン配信中！
フォローお返ししています

「とりたま丼」 330円

年中無休 10:30~14:30

スタッフ募集中!

時間 8:00~15:00の間で要相談
時給 900円
お気軽にお問い合わせください
Tel.070-4136-3606(採用担当)

つるべ 50円引き
お一人様1枚につき1枚のみ有効
有効期限/令和4年6月11日

骨付き鶏つまみ 100円引き
1会計につき1枚のみ有効
有効期限/令和4年6月11日

骨つき鶏テイクアウト

製麺室窓口で骨付き鶏を販売!

土・日限定! 予約なしでもOK

【メニュー】

- 骨付き鶏 800円
- 鶏もも唐揚げ 500円
- 鶏皮やき 500円
- チキン南蛮 700円
- 特製原汁 200円

お好きなクーポン配信中！
フォローお返ししています

TEL 0898-47-2265

見積・相談無料! お住まいのことなら何でもご相談ください。

リフォーム

増改築
キッチン・バス・トイレ
外壁・屋根塗装
介護

子どもみらい住宅支援事業 補助金を活用してお得にリフォーム!!

対象となるリフォーム工事で補助金が給付されます!
※リフォームは発注者の世帯は問いません。

期限! 2023年3月31日までの契約締結

例えば キッチンリフォーム 86,000円
例えば 浴室リフォーム 104,000円
例えば 窓リフォーム 58,000円

にこちゃんリフォーム今治店
〒794-0812 愛媛県今治市北高下町3-3-21
本社:白石建設工業株式会社 特定建設業 国土交通大臣許可(特-29)第26760号

とりあえずにこちゃんリフォームに聞いてみよう! 見積無料 0120-030-433

店頭販売 500円均一
15時からスタート!

店内メニューも持ち帰りOK!
QRコードを読み込むとメニュー表がでます!

鳥や やきとり物語
おすすめの鉄板焼!

親どり・鶏皮に加え、6種類が楽しめます!

もも 380円
ねぎま 410円
せせり 500円
ミックス 1,100円

完全個室あり 持ち帰り・お持ち帰りOK
料理内容、ご予算に応じてお選びいただけます

住今治市馬場町1-2-14 営/17:30~ 休/火曜日
スタッフ募集中! 是非ご連絡ください
0898-23-0455