

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 糖尿病と睡眠をうながすホルモンオレキシンの①

第48話

医療法人
かとう内科
加藤丈陽先生

前回、睡眠不足や昼夜逆転するとホルモンバランスが崩れるということを知りました。今回は、さらに最近注目のホルモンについて加藤丈陽先生に教えてもらいました。

目覚ましホルモンのオレキシンは 活動性、血糖値をコントロールする

マイタウン：前回お話ししたお話では昼夜逆転すると色々な自律神経やホルモンのバランスが崩れて糖尿病が悪化するということでしたね。

身体能力を引き上げる働き

加藤：その通りです。食欲を抑制するレプチンが減る、食欲を増進させるグレリンが増える、自律神経が乱れて血糖値を上昇させるステロイドホルモンが増加することをお話ししました。最近、注目を浴びているのがオレキシンというホルモンです。



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

ポイント オレキシンは..

- ☆日内変動がある
- ☆覚醒度、活動性を上昇させる
- ☆肝臓からの糖新生を介して血糖値を上昇させる



かきどるこのホルモンが出なくなると昼、突然眠ってしまったり夜眠れなくなったりします。

マイタウン：それは大変!

加藤：実はこのオレキシンというホルモンが糖代謝と深い関係があることがわかってきました。オレキシンの日内変動があるというポイントでオレキシンの濃度が低いときは

血糖値を下げ、オレキシン濃度が高いときは血糖値を上げることが実験で明らかになりました。

マイタウン：オレキシンが高ければどんどん活動して血糖値が下がります。イメージですがこれは予想外でどうしてそんなことになるのでしょうか?

加藤：どんどん活動するために何が必要でしょうか?

マイタウン：エネルギー?

加藤：その通りです。どんどん活動するためにはまず血糖値を上げる必要がある。そのため普段ためこんだ糖分を血管内に呼び戻す必要があります。

マイタウン：え、どうやって?

加藤：まず肝臓のためにこんだ糖分を利用していきます。食べ過ぎたときはとりあえず肝臓、足らなくなった時もとりあえずまず肝臓を利用します。このように肝臓で血管内の糖分を微調整することを肝臓の糖新生と呼びます。

マイタウン：ためこん

だ糖分を使える状態にもっていくんですか?

加藤：その通りです。サバンのライオンの気持ちになつてみてください。おなかペコペコの時に獲物を発見!ここで最大パワーを発揮するために肝臓に貯めてあった予備エネルギーを使って血糖値を上昇させる、つまり糖新生を行います。これがなかつたら..

マイタウン：獲物に逃げられませんか?

加藤：おなかがついているときにグッと血糖値を上げる、同時に活動性、身体能力を最高に引き上げる。これがオレキシンの働きなのです。

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「糖尿病と睡眠をうながすホルモンオレキシン②」の予定です。お問い合わせは「かとう内科」まで。

お問い合わせは「かとう内科」まで。
0898-232310

資源を大切に!

ダンボール・新聞・雑誌・他紙類 無料で引き取ります。



リサイクル推進企業
東鳥生町2丁目7-14

今治故紙センター

031-0955

職人手仕事はお近くが一番安心!
出張見積り無料!!
ふすま 障子 網戸 畳
地域に密着した張替え専門店!
20名様限定価格 お早めに!
2,200円(税込)~
まずはお気軽にお問い合わせください!
張替本舗 今治店
今治市拜志7-16 1F
9:00~17:00 土日祝
0120-197-813

30周年キャンペーン
美白フェイシャルエステ
※お肌のカウンセリング・メイク付き
敏感肌にも安心の化粧品使用
6/30(木)まで 要予約
通常 7,000円 ▶ 1,200円(税込)
紫外線も強くなりますので
エステで保湿を
エトワール
10:00~15:00 日・祝日
今治市郷本町3-7-3 0898-32-7886

夏は涼しい靴が良い! 足元もっと軽やかに。
Kadotation! The shoe store
カドテーション!? ザ・シューストア
住/今治市別宮町3丁目7-19
営/10:00~19:00 休/水曜日
0898-35-0296
HP: https://www.kadotation.com/

100周年記念 第二弾
お米祭り
6/11(土) 12(日) 9:00~17:00
現金お持ち帰り特価
令和3年産 2等玄米 30kg 6,500円(税込)
令和3年産 精白米 10kg 2,500円(税込) 5kg 1,250円(税込)
マルヒ食糧 今治市松本町5丁目1-15
9:00~18:00 休 日曜日、祝日 駐有
0898-22-1397 0898-31-0085

OPEN HOUSE 6/25 SAT 26 SUN
女性建築士とつくる自然素材の家
完全予約制 今治市上徳(まるひろ近く)
セルロースファイバー断熱材と漆喰壁で高断熱・調湿効果!
無垢の床で夏はベタつかず、冬は冷えにくい
パーチの床材に黒系アクセントが映える大人カッコイイデザイン
11:00~ 12:00~ 13:00~ 14:00~ 15:00~ 各時間帯1組限定です
予約受付 090-5918-3226 (塩見)
REST HOME TEL. [0898] 55-8717 今治市喜田村6-3-5