

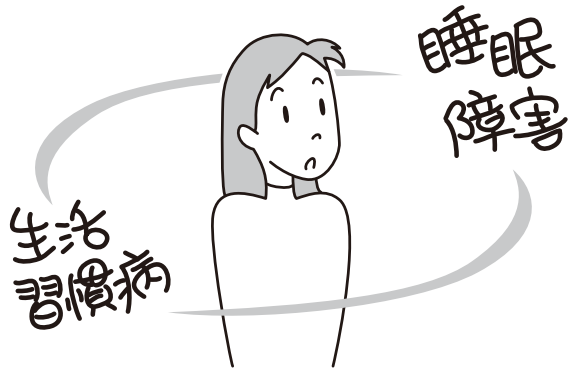


不眠と生活習慣病

■不眠と生活習慣病の悪循環

睡眠障害は生活習慣病と密接な関係を持っていることが、国内外の研究でわかってきました。睡眠不足や不眠があると、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなどを悪化させたり誘発することがあるのです。

また、生活習慣病の症状や服用している治療薬によって不眠が引き起こされることもあります。例えば糖尿病によるのどの渇きや夜間頻尿が不眠につながることもあれば、降圧薬や脂質異常症治療薬が不眠を引き起こすこともあります。つまり睡眠障害と生活習慣病は相互に関係しあっているわけです。



■生活習慣病の人は不眠に悩む

35～39歳の働く世代を対象とした生活習慣病と睡眠に関する調査からも、生活習慣病がある人は不眠に悩む割合が高いことが報告されています。また、複数の生活習慣病を持つ人、生活習慣病の指摘を受けながら放置している人ほど、その割合が高い傾向がみられたそうです。

生活習慣病有病者の不眠の悩み

不眠で悩んだ経験

生活習慣病なし	28.1%
生活習慣病あり	31.7%
三疾患(※)で治療中	36.7%
三疾患(※)で指摘を受け放置	38.3%

※三疾患とは、糖尿病、高血圧、脂質異常症。
（「働く世代の睡眠実態調査」(2006年)より一部改変）

ヘルシー・トピックス

睡眠時間と生活習慣病関係があった！

前ページで解説したとおり「睡眠時無呼吸症候群」は生活習慣病と深い関係があります。最近の研究では、睡眠時間が短かったり眠りが浅かったりすること自体が、高血圧や糖尿病などとの関係があることがわかってきました。

糖尿病、高血圧との関係

■睡眠時間は短すぎても長すぎても問題

睡眠不足が糖尿病のリスクを高めたり、血糖値に影響を与えるという研究はいくつも報告されています。そのうち、2005年に発表されたアメリカの研究では、53～93歳の男女1,486名を対象に調査を実施。睡眠習慣に関する質問票に回答してもらい、さらに糖尿病に関する検査を実施して「糖尿病と睡眠時間の関係性」を調べました。

その結果、睡眠時間7～8時間の人に比べ、5時間以下の人は糖尿病の発症リスクが2.5倍となり、6時間以下の人では1.7倍となりました。また睡眠時間が長ければいいわけではなく、9時間以上の人でも糖尿病の発症リスクは1.8倍となっています。



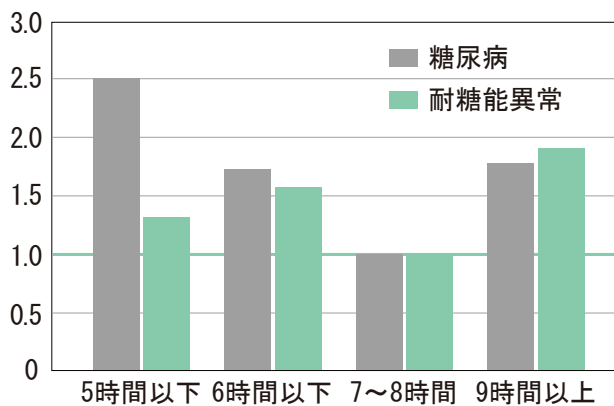
■睡眠不足だと、インスリンの働きが弱まる

健康な人でも睡眠不足の状態では糖尿病と同様にインスリンの働きが弱まり、血糖値が下がりにくくなるのが米国の研究などでわかっています。また、糖尿病患者で不眠を訴える人では、頻尿や痛み、肝臓疾患などがその原因となるほか、血糖コントロールの乱れ自体が不眠につながると考えられるようになってきています。

慣病は



睡眠時間と糖尿病・耐糖能異常の関連



(Archives of Internal Medicine 2005より)

※耐糖能異常とは、糖尿病と診断されるほどではないものの、血糖値が正常より高い状態のことです。

■睡眠時間6時間未満では、高血圧は2倍に

血圧の専門誌『Hypertension』によると、8時間勤務したグループと、残業して3~4時間しか眠らなかったグループについて、翌日(通常勤務)の血圧の推移を比較したところ、残業したグループのほうが血圧は終日高かったといえます。

また米コロムビア大学の疫学調査でも、睡眠時間が6時間未満の群では、7~8時間の群に比べて高血圧発症率が約2倍だったといえます。睡眠と自律神経系は密接にリンクしているため、睡眠障害でそのバランスが崩れると、高血圧につながると考えられます。



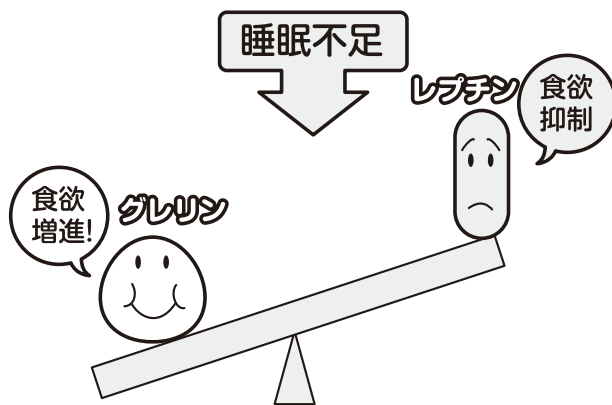
肥満との関係

■ホルモンバランスが崩れて食欲亢進

肥満と睡眠も深く関係していることが最近わかってきました。コロムビア大学の研究報告では、7~9時間眠る人に比べると、4時間以下の人は73%も肥満になりやすかったそうです。

ここでカギを握るのは、食欲を調整する2種類のホルモン、「レプチン」と「グレリン」。レプチンは脂肪細胞から分泌され、脳の満腹中枢を刺激して食欲を抑えます。一方グレリンは、空腹時に胃から分泌され、脳の食欲中枢を刺激して食欲を感じさせる働きを持つホルモン。つまり食欲はレプチンとグレリンがシーソーのようにバランスをとることで調整されているのです。

睡眠不足になると両者のバランスが崩れることがわかっています。米スタンフォード大学の研究では、睡眠時間が5時間の人は8時間の人に比べて血中の食欲増進ホルモンのグレリンが14.9%も多く、逆に食欲抑制ホルモンのレプチンは15.5%も少なかったといえます。



■寝不足だと甘い食べ物がほしくなる

米シカゴ大学の研究では、寝不足の状態ではお菓子などの甘いものやポテトチップスやナッツなどの塩辛いもの、パンや pasta などの炭水化物をほしがるといいます。

また睡眠不足は、寝ている間に分泌される成長ホルモンを抑制し、脂肪の分解や筋肉・骨の形成などの身体の代謝を悪くします。適切な睡眠は、脳の働きばかりでなく、健康的な身体づくりにとっても不可欠なのです。