

快眠倶楽部通信

2016年 秋号

超善玉物質「アディポネクチン」不足すると心臓病、生活習慣病に…貴方は大丈夫？

最近、健康番組などマスメディアで注目されている超善玉タンパク質「アディポネクチン」をご存知ですか？アディポネクチンは、1996年大阪大学医学部松澤教授の研究グループによって発見された内臓周囲の脂肪組織から分泌される善玉タンパク物質です。

アディポネクチンには中性脂肪を減らす働きがあり、悪玉コレステロールが起こす血管の炎症や老化を修復して高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などを予防します。また、インスリンの働きを助けて糖尿病の予防などにも影響しています。解明が進むにつれ、その役割の重要性と多様性から超善玉タンパク質と呼ばれています。

アディポネクチンが減少すると、逆に中性脂肪が増加し、メタボがコントロールできずに動脈硬化や高血圧、心臓病、心筋梗塞の患者は死亡率が高くなるという研究報告があります。また糖尿病の発症、悪化に繋がるなど生活習慣病との関連が次々と解明されています。

アディポネクチンが減少する原因の1つとして肥満による内臓脂肪の過密状態が互いの脂肪組織を圧迫し傷つけて正常な分泌を妨げることが解っていますが、最近注目されているのが睡眠障害との関係です。

睡眠時無呼吸症候群がアディポネクチンを減少させることをご存知ですか？睡眠中、いびきによって軌道が狭くなり、低呼吸、無呼吸状態になると身体の酸素が不足し、脂肪細胞の分泌機能が低下してアディポネクチンの正常な分泌が妨げられるというのです。2009年前後に当院睡眠呼吸療法センターと、牧野副院長、藤原内科部長、高知大学内科学教室での「肥満と睡眠障害」に関する共同研究においても関連が示唆され、国際肥満学会へ報告しています。睡眠時無呼吸症候群の患者さんが一般に比べて心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病発症率が高く、肥満が進行し改善しにくい原因の一つとなっているのです。

それでは、どうすればアディポネクチンの正常な分泌を保ち、健康生活を維持できるのでしょうか。

① メタボコントロールが重要

内臓脂肪の過度な増加がアディポネクチンを減少させます。メタボは大敵です！生活習慣の乱れを正し、適度な運動と栄養バランスの良い食生活を心掛けましょう。痩せすぎてもダメです。栄養不足ではアディポネクチンは分泌できません。

② ストレスコントロールと良質な睡眠

過度なストレスや睡眠不足は、前号でお話した活性酸素などの身体の細胞を傷つける物質を大量発生させます。アディポネクチンの需要過多になり供給が間に合わなくなってしまいます。適度な休息、レクリエーションなど心身の生活習慣を調整し、十分に規則的な睡眠習慣を整えましょう。



※睡眠時無呼吸症候群患者さんに、鼻マスク(CPAP:シーパップ)治療をして低酸素状態を改善し、睡眠をよくするとアディポネクチンが正常に分泌されることが報告されています。日頃から強いいびきを指摘されている方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。かかりつけ医へご相談ください。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
根本 保

目次：

超善玉物質
「アディポネクチン」
不足すると心臓病、
生活習慣病に…
貴方は大丈夫？

光と睡眠の深い関係…
寝る前の携帯はなぜ
ダメなの？



大阪暁明館病院は2013年
4月1日に移転し新病院を
オープンしました。
JR大阪環状線、ゆめさき線
阪神西大阪線 西九条駅から
徒歩3分の好立地です。



睡眠呼吸療法センターは
病院3Fにあります。

光と睡眠の深い関係…寝る前の携帯はなぜダメなの？

寝る前に携帯、スマホを見ると睡眠に悪影響を与える、という話をテレビや雑誌などで聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。その理由は、ヒトの生体内にある体内時計、医学的にいうとサーカディアンリズムと呼ばれるものが、光によって大きく影響を受けるからなのです。哺乳類にはこのサーカディアンリズムが存在しており、それに影響を受けて体温やホルモン分泌などが1日の中で変化していきます。

自然界では、日中に太陽の光を浴びることでメラトニンと呼ばれる眠気を亢進するホルモンが減少し、覚醒が促されます。そして夜になると、光の刺激は小さくなりメラトニンの分泌が増加します。すると脈拍、血圧、体温などが低下し、自然と眠気が起こります。この繰り返しによって規則正しい体内時計が作られているのです。

しかし、現在の我々の生活環境には、24時間明るい光が存在しています。夜に強い光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、寝る時間になっても体温や脈拍などが下がりません。体内時計はどんどん遅れていき、夜寝つきが悪く、朝起きれないという症状につながり、不眠などの睡眠障害が起こってきます。

最近では家庭の光はもちろん、パソコンやスマートフォン等の情報機器のディスプレイから発生される光の影響も大きくあります。また、外に出れば24時間のコンビニエンスストアなどでも強い光を受けてしまいます。よりよい睡眠のために光環境を整える工夫が必要です。

ご自宅で工夫できるポイントを以下の表にあげましたので、ご参考にしてください。

◎ 寝室の明かりに気を付ける

寝る前に眩しすぎる光を目に入れるのは睡眠によくありません。寝室の照明は明るすぎないようにしましょう。また、光の種類では昼白色より電球色の方が影響が少ないと言われています。電球選びも工夫してみましょう。



◎ 日中はしっかりと光を浴びる

夜とは反対に、日中はしっかりと光を浴びましょう。自宅で過ごされる方や、デスクワークの方などでも、なるべく明るい環境で過ごせるように工夫しましょう。

◎ 寝る前の携帯、スマホに注意

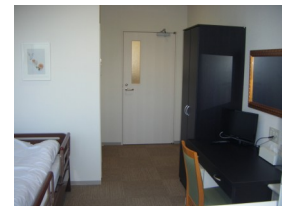
寝る前はなるべく画面を見すぎないように心がけましょう。必要のある場合は画面の輝度を落としましょう。スマホやパソコンは、光の影響もちろん、夜更かしの原因にもなります。

◎ お子さんのいる家庭はより注意を！

子供は、光によるメラトニン分泌抑制反応が大人の2倍と言われています。睡眠は成長ホルモンにも密接にかかわっています。お子さんの睡眠環境にも気を配ってあげましょう。



睡眠ポリソムノグラフィー検査のご案内



睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



睡眠ポリソムノグラフィー検査は、痛みもなく安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

今年も半年が過ぎ、秋の気候となってきました。秋は気温も丁度よく睡眠のとりやすい季節です。

夏バテが残っている方も、夏休みで生活習慣が乱れた方も、秋はリズムをリセットするチャンスです。

もちろん食欲の秋もありますが、健康に気を付けて過ごせるようにしましょう！



検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
那須 由果莉

睡眠に関して何かお困りのことがありましたら、専門医にご相談ください。