



快眠倶楽部通信

2015年 秋号

「睡眠不足はメタボを引き起こす！」・・・貴方は大丈夫？

食生活や運動不足が中性脂肪の量に関係することはよく知られていますが、実は睡眠と中性脂肪の値に大きな関わりがあることが最近の調査でわかってきました。具体的には、睡眠時間が6時間未満、あるいは8時間以上の人は糖尿病を診断する基準のヘモグロビンA1cが高いという結果が報告されています。睡眠不足や逆に過剰睡眠は糖尿病のリスクを高めると云うものです。あわせて睡眠時間が6～8時間の女性は最も中性脂肪が低いことが報告されています。



原因のひとつに、前号でも紹介した「成長ホルモン」の作用があげられます。成長ホルモンとは脳下垂体が作り出すホルモンの一つで、脂肪を分解する働きもしています。そしてこの成長ホルモンは、寝付いてから2～3時間くらいまでの最も眠りの深いときに多量に分泌されます。睡眠時間が足りていなかったり、寝てもすぐに目覚めてしまうような浅い睡眠だったりすると分泌され難くなり、結果、成長ホルモンの脂肪分解作用が不十分になって、メタボを引き起こし易くなってしまいます。メタボ予防、改善には成長ホルモンが十分に分泌されるよう良質な睡眠をとることが大切なのです。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
木本 保

目次：

「睡眠不足はメタボを引き起こす！」・・・貴方は大丈夫？

第88回日本産業衛生学会にて優秀演題賞受賞

寒くなる季節・・・
温度と睡眠の
深い関係？



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にございます。

中性脂肪を減らす質の良い睡眠をとるためにはいくつかのポイントがあります。人間には本来サーカディアンリズムと云うある一定の周期により生体リズムをコントロールする作用が働いています。日中にはアドレナリンがたくさん放出されて活動的に働いたり、夜になるとメラトニンというホルモンが放出され眠りを深くしたりするなど様々な生体機能を活性化させたり、抑えたりしています。このリズムが乱れてしまうと体調に異変が生じてくるのです。

このリズムの起点となるのは太陽の光です。私たちは日の光により目覚め、リズムを補正してリズムを刻み始めるのです。以下に5つのポイントをご紹介します。

- ① 起点(目覚め)の時間を整えることが重要なポイントです。ここで注意！目覚めは2つあります。目が開く脳が目覚め、そして体を起こして日の光を浴びてからの体の目覚めです。ベッドでうとうとしていてはリズムは始まりません。
- ② 日中は年齢や体力に合わせて活動的に行動しましょう。
- ③ 食生活をバランスよくしましょう。朝食は抜かず昼食もしっかり摂って、夕食は炭水化物の摂取量を少なくタンパク質と野菜を中心とします。そうすることで就寝中のインスリン分泌を抑え、インスリンによる中性脂肪の合成や、中性脂肪の分解を阻害する働きを抑えることができます。
- ④ 就寝前の刺激(スマホ、PC、飲酒、カフェイン、喫煙など)は避けましょう
- ⑤ 就寝時は音、光を遮断しましょう(音楽、TVの付けっ放しダメ、豆電球消灯、暗所苦手なら間接照明を使用するように)



また、睡眠時無呼吸症候群などの気付かない睡眠障害が潜んでいることもあります。ダイエットしても痩せにくい、高血圧や糖尿病のコントロールが不安定、日中眠気が強い、疲れがとれない、夜間に目覚めるなど経験のある方はかかりつけ医、専門医療機関へご相談ください。

第88回日本産業衛生学会にて優秀演題賞受賞

当院の睡眠呼吸療法センターでは、患者様のご協力を元に睡眠時無呼吸症候群についての研究を行っております。

当院 睡眠呼吸療法センター長 杵本保が 2014年9月20日～21日に開催された「第56回 全日本病院学会 in福岡」にて、「睡眠時無呼吸症候群:SAS 集団検診からの生活習慣病検証」と題し、睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病の関連を調査し発表を行いました。また、2015年5月13日～16日に開催された「第88回 日本産業衛生学会」にて、「睡眠時無呼吸症候群に対する夜間血圧モニタリング」と題し、CPAP治療中の患者様に夜間血圧モニタリングにご協力を頂き得られた結果を元に、CPAP治療の血圧低下への効果について報告させて頂きました。

その結果「第88回 日本産業衛生学会」では優秀演題賞、「第56回 全日本病院学会 in福岡」にて座長推薦論文掲載演題に選出されました。

今後とも、睡眠時無呼吸症候群と血圧変動の関係性について考察を重ね、患者様のよりよい治療に貢献して参りたいと思います。



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

今回の快眠倶楽部通信は、メタボと睡眠の関係についてのお話でした。食欲の秋になりますが、食べ過ぎ、飲み過ぎには要注意です。適度な食事、適度な運動、そして適度な睡眠で、健康な生活を目指していきましょう。



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
中條 寛実

寒くなる季節・・・温度と睡眠の深い関係？

日本には四季があり、一年を通して気温の変化がありますが、睡眠にも適した温度というものがあります。

これからの寒くなる季節では、布団の中の温度を10℃以上に保つことが重要で、10℃以下になると交感神経の活性が高まり目が覚めてしまいます。寒くて眠れない場合は、ぬるめのお湯に手足をさっつつけるなどして軽く温めるとよいでしょう。逆に、電気毛布や湯たんぽなどで温める場合は、一晩中つけたままにしていると体から熱が発散できず、熟睡が妨げられます。これらの電化製品は、寝るまでに電源を入れて寝床を温め、就寝と同時に消すようにした方がよいとされています。

しかし寝床の中だけを温めると、室温との温度差が大きくなってしまいます。するとトイレなどで寝床を離れる場合に、温かい場所から寒い室内に急にさらされることとなり、血管が急激に収縮し血圧が急上昇する危険があります。冬場に心筋梗塞などが多い理由のひとつです。それを防ぐために、寝床だけではなく寝室の室温を16℃以上、湿度を50～60%にすることが望ましいとされています。

日本の四季とうまくつきあいながら、快適な睡眠を手に入れましょう。

