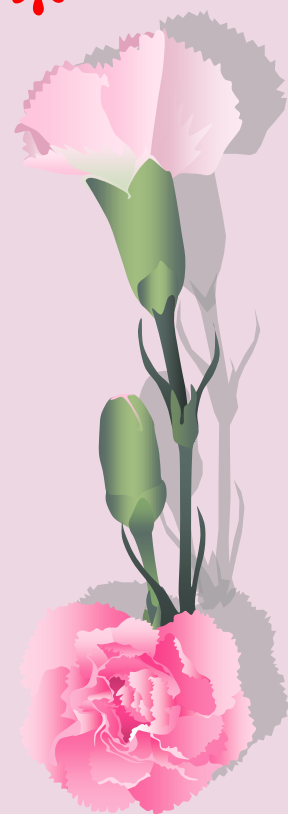


睡眠時無呼吸症候群 と糖尿病、生活習慣病

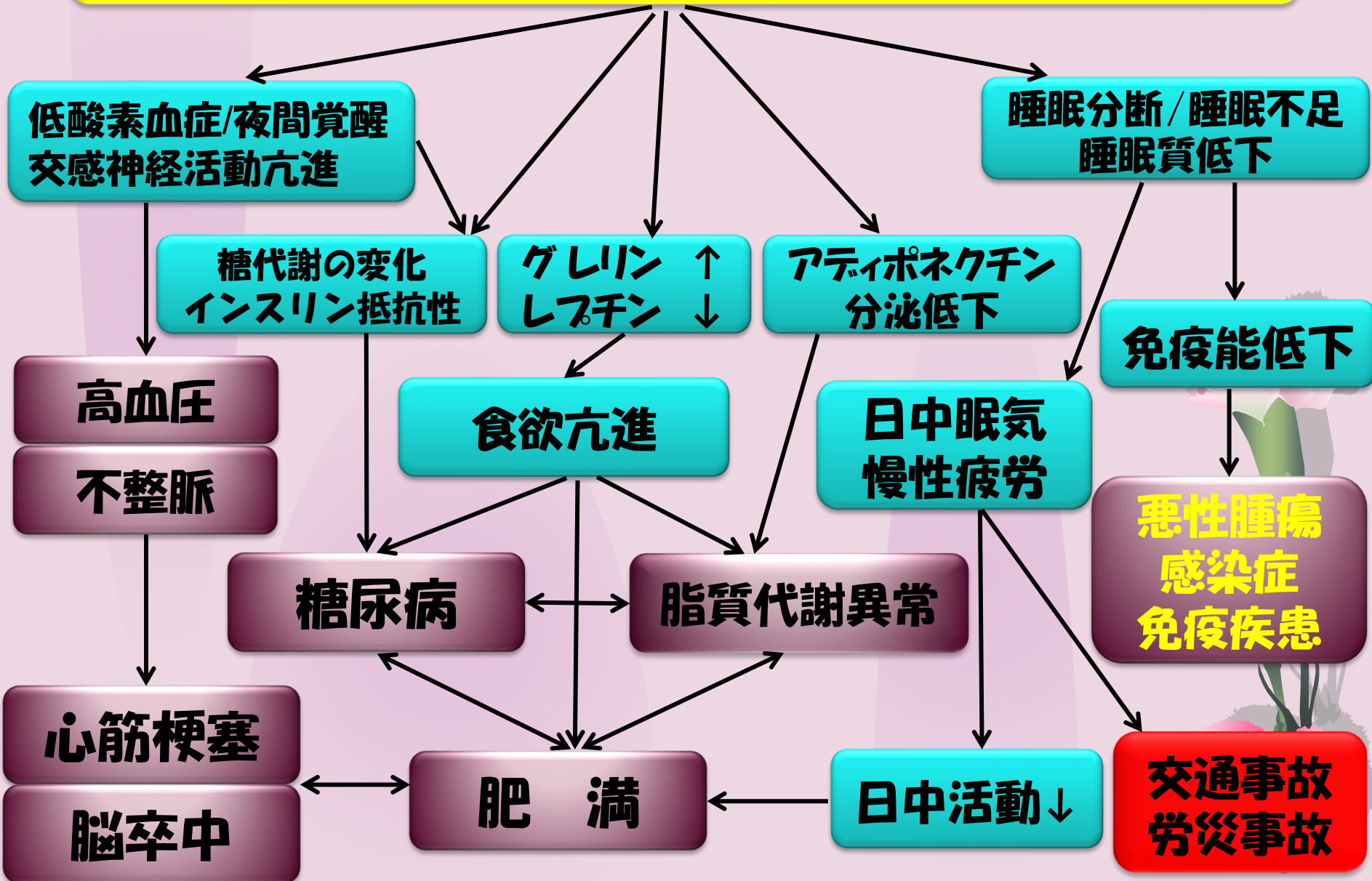
*** 今年はウィルス感染と睡眠の関連も ***

2020年8月 糖尿病教室

社会福祉法人 大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター/臨床工学科
科長 枚 本 保



睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病等の関連



糖尿病と睡眠時無呼吸症候群 ～よく眠れていますか？～

夜間の睡眠が障害されると様々なホルモン分泌、自律神経機能などに異常が生じます。

通常、睡眠中は副交感神経が優位にない身体を休め、身体を癒すホルモンがたくさん分泌されます。

眠りが浅いと交感神経系の活性し、ストレスホルモンの分泌増加により、血糖や血圧の上昇、体脂肪の増加などをきたします。

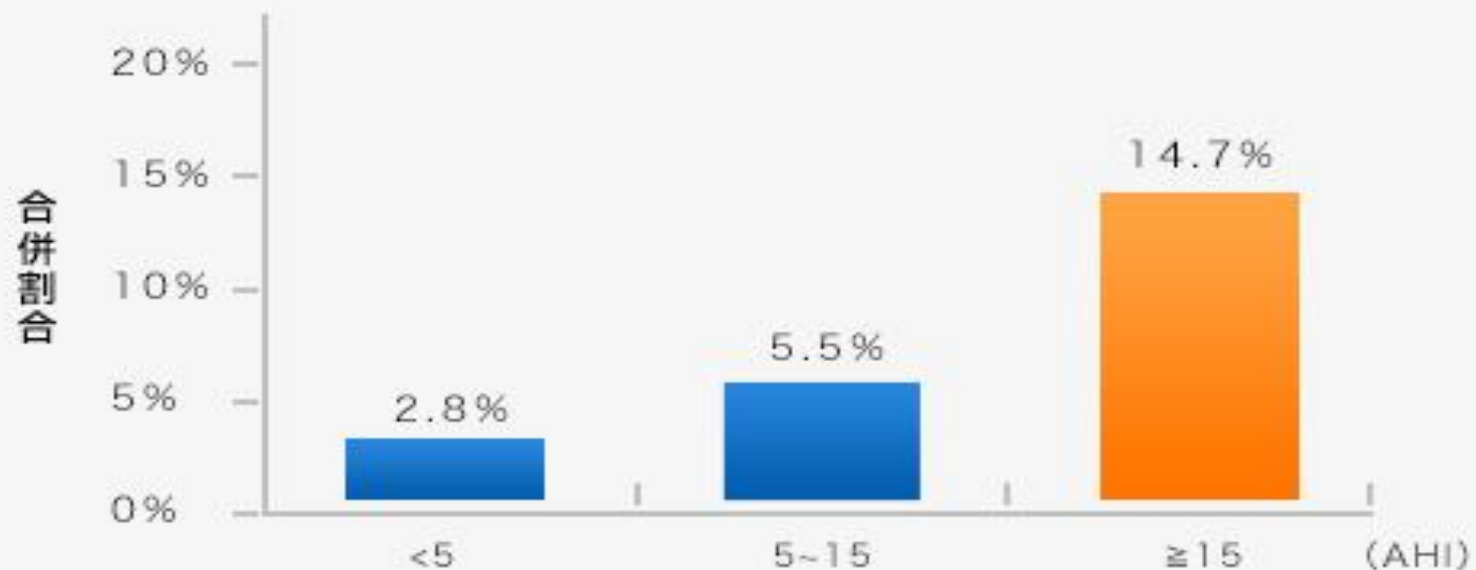
睡眠中に主に分泌される**成長ホルモンやアディポネクチンの分泌も低下**するので、筋肉が減って、脂肪が増えやすくなります。脂肪容積が増えると**インスリン抵抗性が上昇**するので、**糖尿病になりやすくなります。**
すでに**糖尿病の方は糖尿病が悪化**します。



睡眠時無呼吸症：SASは糖尿病の発症リスクが4倍に

AHI(無呼吸低呼吸指数：SASの重症度指標)が5～15、15以上と重症度を増すに連れ、糖尿病の合併割合が高くなることが示されています。年齢・性別・ウエスト周りで補正しても、**SASを合併していると糖尿病の発症リスクが1.62倍**になることが報告されています

SAS 重症度別の糖尿病合併割合



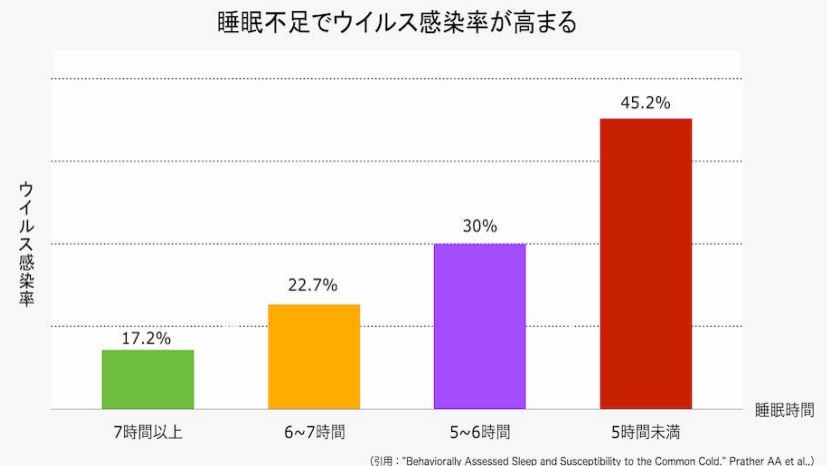
睡眠不足は免疫機能を低下させる！！

ウィルスに感染したときに生体の免疫反応として分泌される**サイトカイン**は**ウィルスの増殖を抑制する**働きのほかに、脳に作用して**睡眠を誘発させる作用を有する**ことが明らかになっています

病気と闘うための体力回復のためにも睡眠は重要であることがわかります
夜眠っている間、あなたの体は一日の活動で受けた負担から回復し、身に降りかかってくるもの、特に病を引き起こす**バクテリアやウィルス**にさらされることに対して、準備ができるようになります

これら侵入者に対抗する体の防御機能の最前線にいるのが免疫システム、様々な臓器と、白血球をはじめとする組織や細胞などが含まれます。**十分な睡眠が取れないと、一晩のうちに免疫システムが生産できる抗体やサイトカインの量が制限され、感染症を撃退するための身体能力が低下し、感染症にかかるリスクが増大するのです。**

カリフォルニア大学で2015年発表された164人の健常者を対象とした研究では5日間7時間以上の睡眠のグループに対し5時間未満のグループではウィルス感染率は3倍になるという結果が示されています。たった5日間の睡眠不足による結果です。睡眠不足が常習化している人はさらに感染率は高まっていくのは明白です。



身体の免疫力を高めウィルス感染対策

睡眠不足になるとインフルエンザなどワクチンの予防接種の効果も50%に半減すると研究結果から報告されています

深いノンレム睡眠中に、成長ホルモンや甲状腺刺激ホルモン、
プロラクチンなどといった代謝や免疫を強める機能に関連した
ホルモンが大量に分泌され、回復を早める働きをしています

良質な睡眠とバランスのとれた概日システム

（体と脳の睡眠・覚醒サイクル）は、抗炎症性のサイトカイン
とキラー細胞の生成を促し、様々な感染症と戦う力を高めます

正しい感染予防知識と行動

十分な休養と良質な睡眠

バランスのとれた栄養摂取と適度な運動

タンパク質、ビタミン十分に摂取

良質睡眠で身体の免疫力を高め

ウィルス感染に対策しましょう

いびきの強い方、睡眠時無呼吸症は
睡眠の質を低下させます。

かかりつけ医に相談しましょう。

