

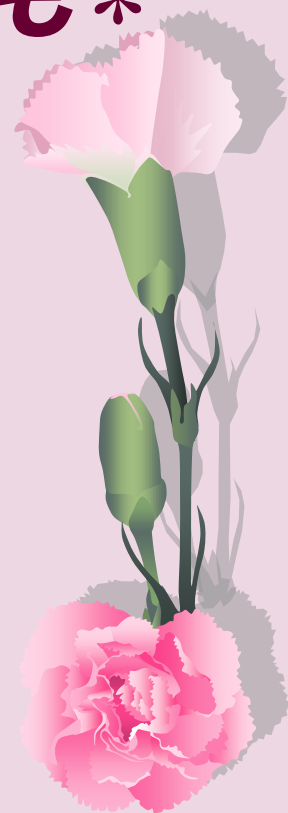
睡眠時無呼吸症候群

と糖尿病、生活習慣病

* 今年はコロナ禍積み重なる疲労、ストレスが心身の病に！良質な睡眠が命を守るお話も*

2021年6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 杵本 保



イビキは身体が発する危険信号！！



イビキ（鼾）、歯ぎしりは他人に迷惑をかける嫌われ者の代名詞！！

しかし、睡眠中に発生するイビキを自分自身が自覚することは極めて難しく、ほとんどの場合、家族や同僚から「うるさくて眠れない！」「寝る部屋は別！」などイビキの騒音を指摘されて初めて気づく人が大半！

イビキをかいていると一見熟睡しているように見えます。しかし実際には気道が塞がり空気の通りが悪くなって呼吸が抑制された状態です、息苦しさで眠りが浅くなり、寝返りゴロゴロ、ほとんどが**睡眠不足**に陥ってしまいます。イビキは他人に迷惑をかけているばかりでなく、本人の身体、生活に多くの危険な問題が出て来ていることがわかっています。**日中の眠気、集中力、活力、記憶力が低下、精神不安定でイライラ**したりするようになります。**交通、労災事故**のリスクが高まり生活の質が低下します。成長ホルモン分泌減少が子供の発達成長の妨げ、中高年では老化、認知症を早めます。

さらに「**呼吸が止まっている**」これはただのイビキではなく「**睡眠時無呼吸症候群**」が疑われます。**無呼吸状態は体内の酸素不足**を招き、循環器、呼吸器系に強く影響を与え、やがては内分泌、免疫系疾患などにも重大な障害を引き起こす原因となります。**（高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中、の発症、重症化リスクを高め最悪は突然死も）**

睡眠時無呼吸症候群

低酸素血症/夜間覚醒
交感神経活動亢進

睡眠分断/睡眠不足
睡眠質低下

糖代謝の変化
インスリン抵抗性

グレリン ↑
レプチン ↓

アディポネクチン
分泌低下

免疫能低下

高血圧

不整脈

食欲亢進

日中眠気
疲労蓄積

悪性腫瘍
感染症
免疫疾患

糖尿病

脂質代謝異常

交通事故
労災事故

心筋梗塞

脳卒中

肥満

日中活動 ↓

慢性疲労症候群

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り身体を休め、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が活性し、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。

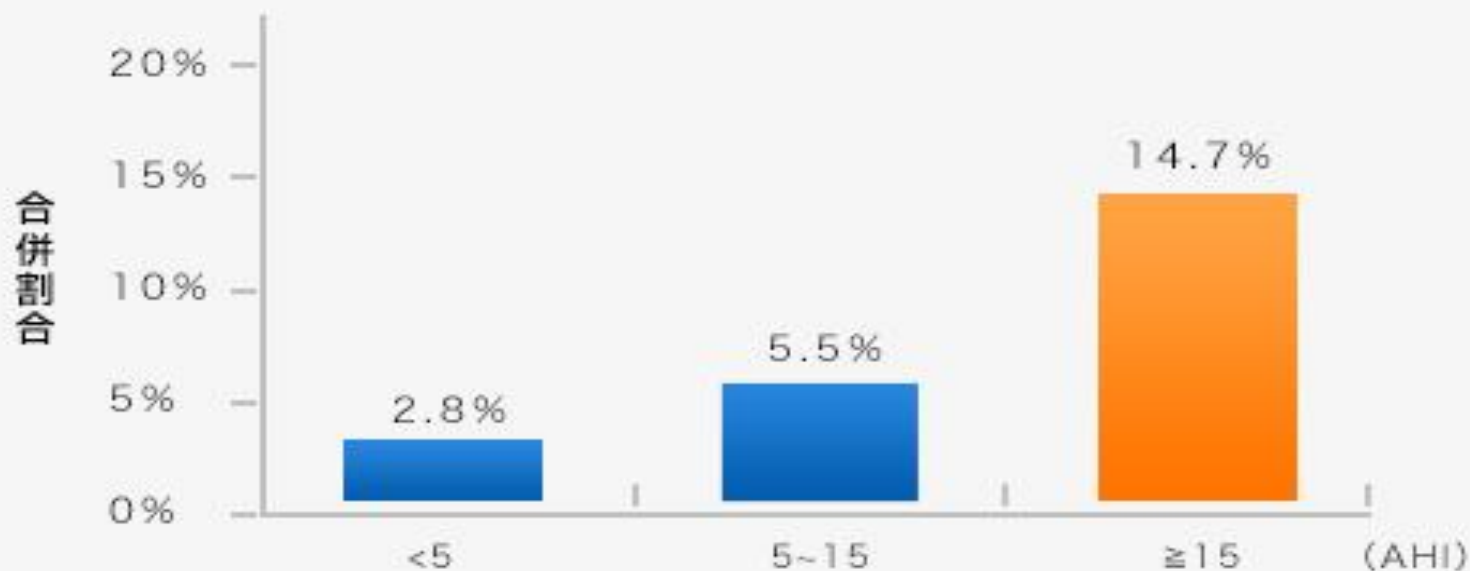
睡眠中に主に分泌される**成長ホルモンやアディポネクチン**の分泌も低下するので、筋肉が減って、脂肪が増えやすくなります。脂肪容積が増えると**インスリン抵抗性が上昇**するので、**糖尿病になりやすくなります**。

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



長引くコロナ禍！積み重なる疲労、ストレスが心身の病に

ストレス社会の中、突然襲ったコロナ禍、長引く経済、医療不安の中での自粛生活、今は老若男女問わずたくさんの方が過度な心身疲労、ストレスに晒されています。疲労、ストレスが蓄積すると日常生活のパフォーマンスが低下するばかりではなく、様々な身心の病の原因となり、積み重なると生命の危機に陥ることが報告されています。疲労の医学的定義は「過度の肉体的、精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体活動能力の減退状態」とされています。つまり、「これ以上の負担は心身に害が及び休養が必要、活動を抑えて！」という人間が生命を守るために発しているサインなのです。

眠っても、栄養補給しても回復しない疲れ・・・危険信号！慢性疲労症候群かも？

日常生活に重い疲労感が休養しても回復せず長期間(6か月以上)続いている。疲労とともに発熱、リンパ節腫大、咽頭痛などの感染症様症状、頭痛、筋肉痛、関節痛、脱力感などの膠原病様症状、睡眠障害、思考力低下、抑うつ、不安などの精神・神経症様症状などの多彩な症状が現れます。しかし、厄介なことに病院に受診されても身体診察でも客観的な異常が認められず、一般的な血液検査、尿検査、画像検査でも分かりません。明確な原因・病態は明らかになっておらず、具体的な症状が出ていれば対処法として薬を処方されますが、確かな根本的治療法も予防法も確立されていません。ストレス社会に生きる私たちにできる唯一の予防策はストレス、疲労を蓄積しないための生活習慣の見直しです。



疲労、ストレス回復 3原則で対策を！



- 1. 良質な睡眠:**睡眠は脳や身体の休息時間、疲労回復に一番重要です。質の良い睡眠をとるためには副交感神経の働きが大切、就寝時間をできるだけ毎日同じに、寝る前のスマホ、PCは避け、入浴で体を温め、ストレッチなどして心身をリラックスさせて床に就きましょう。習慣的な強いイビキや睡眠時無呼吸症候群は良質な睡眠を妨げ、生活習慣病の原因ともなります積極的に治療を！
- 2. バランスの良い食事:**糖、脂質、タンパク質をバランス良く、ビタミン、ミネラル類もしっかりと摂り、ゆっくりとよく噛んで食べることが大切です。ストレスが続いているときはビタミンB、C、カルシウム、鉄分を積極的に摂りましょう。疲れていると甘いものが欲しくなりますが、摂りすぎはビタミンB群の欠乏につながります。要注意！
- 3. サーカディアンリズムを整える:**起床、就寝時間の調節とともに食事、仕事、勉学、運動、入浴時間などの生活習慣を調整し体内リズム整えましょう。ストレスは目標をもって生活、仕事、勉学に励むと同時に適度に余暇を楽しんだり、心身のゆとり時間を持つ所謂、生活にONとOFFのメリハリをつけることで軽減します。それでも、疲労、ストレスに負けそうになったら一人で迷わず、家族や専門医に相談しましょう。

