

学ぼう！シリーズ ⑮

血糖値と睡眠

保健師 佐々木真弓



皆さんは、最近よく眠れていますか？

ある調査によると平均睡眠時間が6時間未満の短い方と、9時間以上の長い方は、HbA_{1c}値が高いことが報告されています。このように、血糖値と睡眠は密接な関係があります。

血糖値が上がるメカニズム

◇睡眠不足が続くと初期インスリン分泌反応が低下し（血糖値を下げるホルモンの分泌が弱くなり）、食後の血糖値が上昇する。

◇睡眠不足が続くと成長ホルモンやコルチゾール、ノルアドレナリンなどのホルモ

ンの分泌が増加し、血糖値や血圧を上昇させる。

◇睡眠不足により、食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌が減少し、反対に食欲を増すグレリンというホルモンの分泌が増加する。

つまり、空腹感を強め、食欲を増進させ、肥満や血糖上昇へつながる。



◇人間の「体内時計」は、睡眠と覚醒のサイクルや食欲・血圧・ホルモン分泌・体温調節などをコントロールしている。これが夜更かしや休日

の寝坊、昼寝のし過ぎなどで狂ってしまうと糖や脂質の代謝が乱れ、過食・肥満・高血圧・メタボリックシンドロームなどが引き起こされる。

このようなメカニズムから、睡眠は血糖コントロールにとっても重要と言えます。

睡眠の質と量を得るコツ

睡眠は時間だけでなく、質（深さ）も大切です。では、よい睡眠の質と量を得られるようにはどうしたらいいのでしょうか？いくつかコツをお伝えしたいと思います。

☆寝る前にリラックスタイムをとる

ぬるめのお湯にゆつくり入った入り、好き



な音楽や読書などご自身の趣味の時間を過ごしたりしながら、心身の緊張をほぐしましょう。

また、睡眠時間や就寝時間にこだわって、眠気がないときに無理に寝ようとしないうことも大切です。リラックasできる静かな環境で時間を過ごしながら、眠くなってから寝床に戻るようにしましょう。



☆快適な寝室環境づくり

寝室内の温度、湿度、雑音、照明などの環境は睡眠の質と関係します。

静かで、暗く、快適な温度・湿度を保てるように工夫しましょう。

