



# 横浜さかえ内科通信

## 睡眠と生活習慣病

睡眠は病気と深いつながりがあります。気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、心不全にかかっている人は夜間の息苦しさを、かゆみのために眠れないことが多く、睡眠薬を内服することもあります。最近、注目されているのは高血圧、糖尿病などの生活習慣病と睡眠の関係です。高血圧では交感神経（体の機能を活発にする神経）が興奮しているため、睡眠が妨げられます。糖尿病では高血糖に伴う多飲や頻尿、神経障害によるしびれが睡眠を妨げます。

### 質の悪い睡眠が生活習慣病を悪化

逆に質の悪い睡眠は生活

習慣病のリスクを高め、悪化させることが分かっています。日本人の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。特に女性は家事や育児の負担のため男性よりも睡眠時間が短く、慢性的な睡眠不足です。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退などを引き起こすだけではなく、ストレスホルモン分泌や交感神経興奮にも影響をおよぼし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させることが明らかになっています。また、日本人の約2割は交代勤務に従事しています。夜勤に入ることによって、体内時計と生活時間との間にずれが生じやすくな

り、睡眠は悪化します。体内時計にとって不適切な時間帯に食事を取ることでも生活習慣病の原因になるとされています。また、睡眠障害の原因のひとつに睡眠時無呼吸症候群があります。いびきとともに呼吸が止まるのが特徴で、高血圧などの生活習慣病や心臓病のリスクを高めることが知られています。

### 睡眠が生活習慣病を改善

重要なことは、良い睡眠は、血圧や血糖値のコントロールも良くするという点です。睡眠を十分とることで交感神経が落ち着き、ストレスホルモンの分泌も抑えられるため、と考えられています。食事・運動療法

を基本に薬を追加するのが今の生活習慣病治療の基本ですが、そのうち「食事・運動・睡眠、最後に薬」といわれるようになるかもしれません。

日々の生活の中で睡眠時間がともすれば犠牲になりがちです。ただし、今回ご紹介したように長期にわたり質の悪い睡眠を続けることは私たちの健康を大きく害します。ご自身では解決しない睡眠障害を放置せず、かかりつけ医に相談しましょう。

**横浜さかえ内科**

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~13:00 ●●●● / ●○ /

15:00~19:00 ●●●● / ● / /

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

**JR本郷台駅徒歩3分**

栄区小宮ケ谷1丁目15-2 長嶋本郷台マンション2F

**TEL.045-897-5515**