

四季だより ~2018 in 春~

本厚木メディカルクリニック
4月7日 発行

～金重院長より～

院長の金重です。

春らしい陽気になり「春眠暁を覚えず」との言葉のように、心地よい睡眠を誘う季節になってきました。また先進国の中での働き盛りの日本人の平均睡眠時間は、他の先進国に比べて1時間近く少ないと報告されています。さらにこの睡眠は、食事・運動と同様に糖尿病の血糖コントロールにおける重要な生活習慣の一つとして位置づけられるようになりました。

今回はこの『睡眠と糖尿病』についてお話したいと思います。

1. 自覚のない『睡眠負債』に警告

長い間、自覚のない睡眠不足を続けてたまった眠りの借金が、「睡眠負債」です。

以下の項目で4項目以上当てはまる場合は、睡眠負債の可能性がります。

- ① 寝つきが悪い。
- ② 休日は起きるのがかなり遅い。
- ③ 寝る直前までテレビやスマホを見ている。
- ④ 一日中だるくて、疲れがとれない。
- ⑤ 他人の言動にイライラしがちである。
- ⑥ 集中力が続かない。
- ⑦ 食欲が低下気味である。
- ⑧ 胃腸の調子があまり良くない。



慢性化すると、朝スッキリしない、疲れが残る、体がだるいなどのいわゆる体調不良をきたします。週末の寝だめでは睡眠負債を返済出来ません。むしろ体内時計が狂ってしまい、いわゆるブルーマンデーを起こして、月曜日の朝がつらくなります。この睡眠負債を解消するには、その一週間の間のちょっとした早寝の繰り返しで解消（返済）するしか方法はありません。早く帰宅して30分から1時間早めに眠ることを繰り返すことで、快眠リズムを整えることが大切です。

2. 睡眠障害と糖尿病

良質で十分な睡眠がとれない睡眠不足が続くと、ストレスにより交感神経の活動が低下せずに緊張状態が続くために、インスリン感受性低下や耐糖能悪化に伴いHbA1c値が上昇しやすくなります。また、血糖コントロール不良だと夜間の排尿回数が増加して良質な睡眠がとれなくなります。

3. 生活習慣の改善で良質な睡眠を確保

- ① 眠りと目覚めのメリハリの効いた生活習慣を心がける。
- ② 朝食をしっかりとって体内リズムを整える。
- ③ 夜遅い時間のドカ食いをしない。
- ④ 夜更かしせず、7～8時間の睡眠時間を確保して決まった時間に起床する。



以上のような一見当たり前のような習慣ですが、このような生活習慣を整えて、快眠サイクルを整えることが元気の源になるわけです。

～外来ナースより 荒井直子～

〈糖尿病と高尿酸血症〉

現在、国内の痛風患者数は約30～50万人、痛風ではないものの尿酸値が高い「無症候性高尿酸血症(痛風予備軍)」の人は、約500万人と推定されています。

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高い状態が続く病気ですが、痛風・高尿酸血症は血液中の尿酸という物質の濃度「尿酸値」が高い状態が続くのが特徴です。尿酸値が高い状態を「高尿酸血症」といいます。自覚症状は全くありませんが、治療せずにいると痛風発作がおきたり、さまざまな合併症が、発症・進行します。主な合併症に、腎臓障害、尿路結石、動脈硬化などがあります。糖尿病も動脈硬化の大きな危険因子ですので、尿酸値と血糖値が高い人は十分な注意が必要です。

尿酸値が上がりやすい生活習慣とは、過食やアルコールの飲み過ぎ、運動不足、それによる肥満、精神的ストレスなどです。事実、糖尿病の人は尿酸値が高い人が多く、また、高尿酸血症の人は糖尿病や耐糖能障害になりやすいのです。逆にいえば、高尿酸血症を治療することは糖尿病の予防・治療につながりますし、糖尿病の食事・運動療法は、尿酸値にも良い影響を与えます。

糖尿病と高尿酸血症の患者さんに共通することは、肥満している人が多いことです。もし尿酸値や血糖値が高く、肥満しているのであれば、治療は、減量することが基本になります。尿酸値を低くする食事の基本イコール糖尿病食ですから、まずは糖尿病を改善する良い食生活を心がけることで、尿酸値も下げることができます。医師や栄養士に相談しながら、体に良い食生活を送って下さい。

～管理栄養士より 細道美緒～

〈高尿酸血症のための食事療法〉

今回は高尿酸血症における食事療法のポイントについてお話しします。

1. 適正なエネルギーを摂取

肥満があると尿酸の排泄が悪くなり高尿酸血症になりやすくなります。肥満の是正または予防のために、身体に見合うエネルギー量を摂取しましょう。

2. 高プリン体食品の制限

プリン体とは、体内で尿酸に変化するもので、過剰なプリン体摂取は高尿酸血症の原因となります。尿酸値が高い場合は1日の摂取量が400mgを超えないようにしましょう。

★プリン体の多く含まれる食品(食品100g当たり100mg以上含有)

魚の干物、レバー、白子、納豆、タコ、エビ、生ハム、豚・牛ロースなど



3. アルコールの制限

アルコールはプリン体を尿酸に変える働きがあり血清尿酸値を上昇させます。また、尿酸の排泄を低下させる血中有機酸濃度も上昇させてしまいます。“プリン体オフ”などのお酒でも、アルコールそのものが尿酸値を上昇させてしまうので注意が必要です。

4. 十分な水分を摂取

水分を多く摂取すると尿量が増え、尿とともに尿酸が排泄されやすくなります。1日に水やお茶を普段より多めに摂取するよう心がけましょう。

5. 野菜・海藻類の積極的な摂取

野菜を多く食べると尿がアルカリ性になり、尿中の尿酸が溶けやすくなります。また、尿路結石の形成を防ぎます。