



春眠暁を覚えずと言いますが、言葉通りの心地よい季節になってきました。私たちは、人生の3分の1の時間を睡眠に費やしています。その睡眠の質の低下は、日常生活に大きく関わっています。肥満などが原因で起こる睡眠時無呼吸症候群も不眠の原因となります。また、不眠は高血圧や心疾患、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクを高めるといわれています。心身の健康と、睡眠の質は強く関連しています。良質な睡眠は、健康な体作りの第一歩です。

今月のテーマ

睡眠障害と糖尿病



睡眠不足が引き起こす問題

- ① 交感神経活動の亢進が血圧を上昇させる
- ② 食欲を抑えるホルモンは減少し、食欲を高めるホルモンが上昇する
- ③ 食後血糖値を上昇させる
- ④ 極端に短い睡眠時間や極端に長い睡眠時間は糖尿病の発症を高める
- ⑤ 心筋梗塞や狭心症の発症のリスクが高くなる

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは睡眠中に無呼吸を繰り返す病気です。

《症状》いびき、中途覚醒、不眠、疲労感、日中の強い眠気、起床時の頭痛、熟睡感がないなど

高血圧や糖尿病を患っている方は、高い確率で SAS を合併している可能性があります。

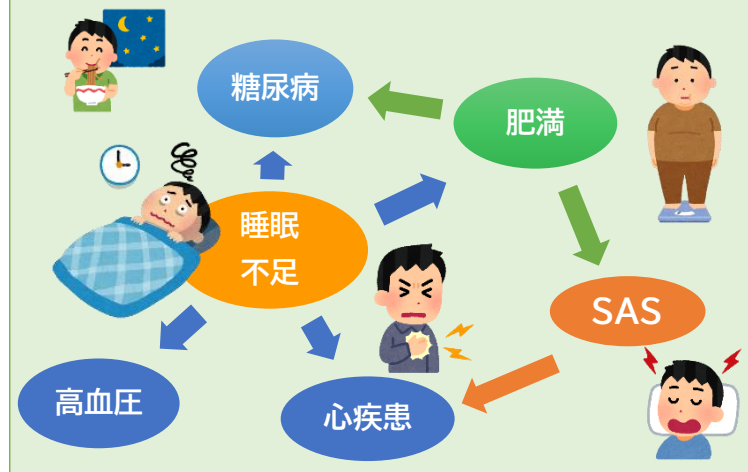
特に肥満は SAS を引き起こす大きな要因です。逆に SAS は高血圧や不整脈、糖尿病、高脂血症、心不全、脳卒中、うつ病などを引き起こす原因にもなります。SAS を放置していると、昼間に集中できないことで、交通事故や仕事のミスなど日常生活に支障が出てしまいます。専門機関で検査や治療を行いましょう。

- ✓高血圧がある
- ✓肥満である
- ✓大きいいびきをかく
- ✓日中の眠気が強い
- ✓夜間頻尿
- ✓起床時に頭痛がある



*気になる症状があったら専門医に相談しましょう。

睡眠不足は食欲を高め、日中の活動量を低下させ肥満や生活習慣病のリスクを上昇させます。



そば
食べるなら



あなたならどっち？



かけそば(そば 180g)
カロリー:294kcal
塩分:4.0g
炭水化物:58.0g
たんぱく質:11.3g
脂質:1.8g

盛りそば(そば 180g)
カロリー:284 kcal
塩分:2.8g
炭水化物:55.9g
たんぱく質:10.7g
脂質:2.1g

かけそばの場合、つゆを半分残せば、塩分は 2g ですみます。盛りそばの場合、そばにつゆを少量つけるようにして食べると、塩分は少なくてすみますが、大盛りにしたたり、蕎麦湯にして飲んだりすると塩分摂取量は増えてしまいます。

*そばの麺だけに含まれる塩分量は微量です。

お知らせ

★糖尿病試食会
2024年5月23日(木)
12:30 開始 予約制
お問い合わせ:栄養管理室

★外来糖尿病教室
2024年4月2日(火)
13:00 開始 予約制
お問い合わせ:内科外来
(*食事は付きません)
TEL:0942-53-7511 (代)

