



# すぎのこ通信秋号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2019年 9月発行

糖尿病専門外来を受診している患者さんのうち、約40%が不眠に悩んでいると言われています。糖尿病では、合併症による神経障害や、高血糖による多飲・多尿などの身体的要素などにより不眠となることがあります。一方、睡眠時間が不足している場合には、耐糖能異常が多いことも報告され、血糖コントロール不良の糖尿病では、睡眠障害と高血糖が負のサイクルになることが考えられます。

睡眠障害の原因としては、音や光などによる環境因子、寝る前のカフェイン摂取や飲酒などによる生活習慣、ストレスやうつ病といった精神面によるものなどがあり、これらを是正、治療することは必要です。

不眠症は症状により、寝付きが悪くなる「入眠障害」、夜間に起きてしまう「中途覚醒」、朝早くに起きてしまう「早朝覚醒」、寝てもぐっすりと寝た感じが得られない「熟睡障害」などのタイプに分けられ、有効な薬剤も違います。

最近、開発された睡眠導入剤としては、睡眠に関係するメラトニン受容体に作用するラメルテオン、過剰な覚醒状態を抑えて睡眠状態を促すスピレキサントなどが副作用の少ない薬剤として注目されています。（糖尿病協会月刊誌「さかえ」2019年8月号も参照ください）小杉圭右



## 作ってみよう！

忙しい時でも、調理が簡単で時間をかけずに食べられるインスタントラーメンに、一工夫してみましょう。麺類は具材が少なく主食に偏りがちで、食後の血糖値が急激に上昇し、血糖コントロールが乱れる要因になります。しかし、食べたい時はあるものです！ 今回のラーメンは冷凍海鮮ミックスとカット野菜を追加することで栄養バランスを整え、具材から食べることで、食後の急激な血糖上昇を抑える効果も期待出来ます。

### 《材料 1人分》

インスタントラーメン 1袋

海鮮ミックス 90g

カット野菜 100g

塩 0.1g 胡椒 0.3g 酒小さじ 1

インスタラーメンのスープの素 1/3～半量まで

かつおだし 300cc(顆粒だしでも可)

### 《作り方》

- 皿に海鮮ミックスとカット野菜をのせ、酒、塩、胡椒をふりかけラップを緩く被せる。600ワットで3～4分加熱する。途中混ぜることをお勧めします。
- インスタントラーメンの袋に表示されている通りに麺を湯がく。茹でたお湯を使わない事で余分な油脂を省きカロリーダウンになります！
- 温めたかつおだしにスープの素の半量を溶かす。
- 3の器に2の麺と1の具材を盛り付ける。

エネルギー580kcal 炭水化物 66.8g たんぱく質 30.9g 脂質 13.8g 塩分 3.1g  
スープは飲み干さないようことで減塩につながります。



さかえ 2018年4月号より  
管理栄養士 今藤祥子

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております。「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことで当院患者会である「すぎのこ会」にご入会頂くと、特典として毎号お渡し致します。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970

## 生活習慣「睡眠」と糖尿病の関係

近年、睡眠時間が短い人に加えて、睡眠時間が長い人も糖尿病、肥満、高血圧や心臓病などの生活習慣病を発症する危険性が高いことが分かりました。

睡眠不足が血糖値を上昇させる機序については、複数の経路が関わっていると考えられています。睡眠が短くなると、食欲を抑えるホルモン（レプチシン）は減少、食欲を増やすホルモン（グレリン）は増加し、食事摂取量が増え、その結果として体重が増加して、血糖コントロールも悪化します。また、短時間の睡眠では、インスリンの働きを妨げるホルモン（コルチゾール、カテコラミン）や体内の炎症物質が増え、インスリンの効きがわるくなり、血糖値が上昇することも分かっています。

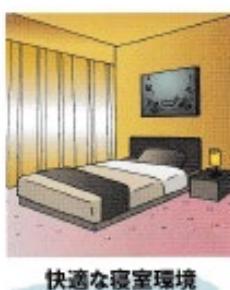
一方、なぜ長時間の睡眠が血糖コントロールを悪くするのかについては、まだ明らかではありませんが、現時点では幾つかの説が考えられています。一つには、長時間の睡眠をする人は、日中の活動量が少ない人やうつ症状ある人が多く、こうした運動不足やうつ症状が血糖値を上昇させている原因ではないか、と推測されています。

良質な睡眠のためには、睡眠に影響する環境や習慣を見直してみることも有効です（表）。今後は「睡眠」も食事や運動とともに、重要な生活習慣として意識してみましょう。

（2017年3月号さかえより 看護師：吉田麻実）



規則正しい食生活



快適な寝室環境



定期的な運動



就寝前のお酒は逆効果



就寝前のカフェインは控える



就寝前の水分のとりすぎに注意



表 良質な睡眠のための生活習慣  
「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」より引用改変



就寝前の喫煙は避ける