

糖尿病治療の最前線

睡眠障害があると 血糖値が上がりやすい

睡眠障害で血糖値がコントロールできないMさんのケース



担当医 久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医
医療法人財団百葉の会 銀座医
院 院長補佐・抗加齢センター長

患者氏名

M・R様

年齢

55歳

性別

男性

現病歴

2型糖尿病

睡

睡眠障害があると血糖値のコントロールが悪くなることを、ご存じの方もいらっしゃるのではないでしょう。その事実を如実にもの語っているのが、今回ご紹介するMさんのケースです。

Mさんが糖尿病と診断されたのは10年前、45歳のときでした。当時のヘモグロビンA1cは7.0%。しかし、多忙で外食が多く、仕事上のストレスも人一倍のため、なかなかコントロールがうまくいかず今に至っています。薬物療法は行っておりませんが、身長164cm、体重73kgとやや肥満ぎみな点も気になります。

さらにここ数年は、寝つきが悪い、早く目が覚めるなどの睡眠障害にも悩んでおられます。不眠などの睡眠障害があると、インスリンの作用を低下させる抗ストレスホルモンが過剰に分泌され、血糖値が上がりやすくなります。また女性の場合、眠りを誘うホルモンで

あるメラトニンの分泌量が少ない、すなわち不眠症の人は、糖尿病になりやすいとの報告もあります。

そこでMさんには、酸棗仁湯(さんそうにんとう)という漢方薬と、週に数回の睡眠薬で寝つきをコントロールしていただいています。酸棗仁湯には、精神をおだやかにして疲れを取り、眠りを誘う働きがあるとされています。しかし、まだヘモグロビンA1cは7.8%台を行ったり来たりしている状況で、しばらく様子を見る必要があります。

寝つきを改善するには、寝る直前までスマホやパソコンの画面を見ない、ものを食べないなどの方法があります。気分を落ち着かせる作用のあるハーブの香りを利用するのも良いでしょう。寝つきを良くしたいからと寝酒をする人がいますが、浅い睡眠が増え睡眠の質が悪くなるので、私はおすすめておりません。