

みなさん、こんにちは。寒気日増しにつのり、冷え込みの激しい毎日ですが、お変わりございませんか。今回は南部拓央先生より「糖尿病と睡眠」です。



「糖尿病と睡眠の関係について」

糖尿病の生活指導では食事や運動は重視されてきましたが、睡眠については注目されない傾向にありました。

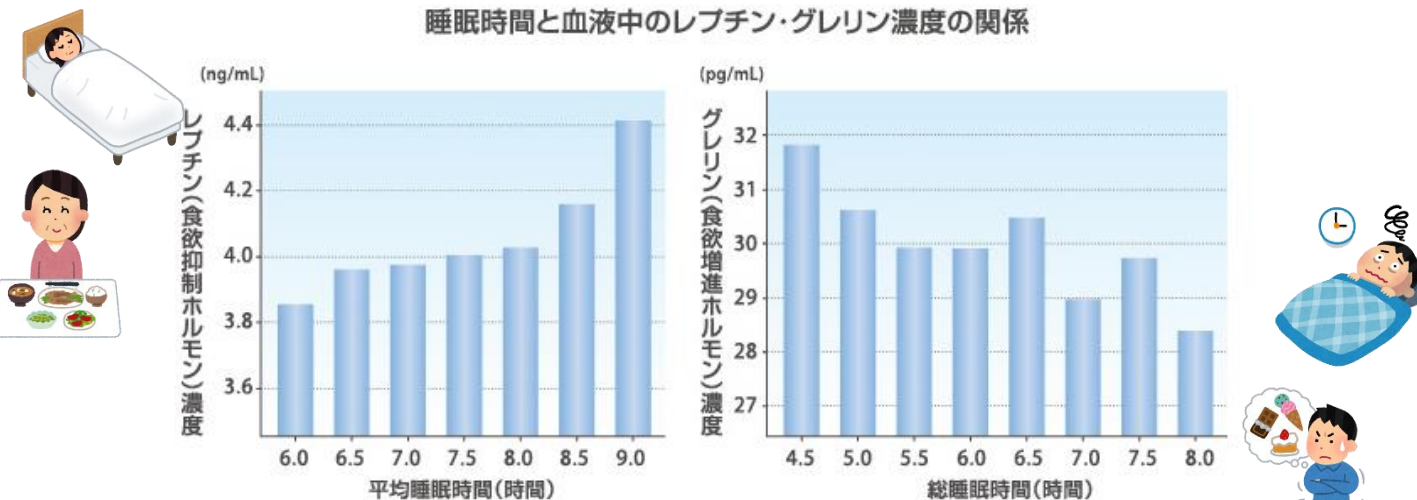
しかし最近**睡眠の質の低下や時間の短縮**が、インスリンの働きや食欲を調整するホルモン分泌を変化させて、直接そして肥満を介して間接的に**血糖値を悪化**させるということが明らかになってきております。健康成人男性を対象とした研究で、睡眠不足ではレプチン（食欲抑制ホルモン）の分泌が低下して、グレリン（食欲増進ホルモン）の分泌が増えることが示されています（図1）

つまり、**睡眠時間が短いと食欲を調整するホルモンのバランスが乱れて食欲が増進**してしまい肥満につながりやすいと考えられます。更に別の研究では、**睡眠時間が短い場合には目覚めた後にケーキやクッキー、アイスクリームなどのスイーツや、パンやパスタなどの炭水化物が食べたくなるという傾向**がみられたとされています。

このように**睡眠不足では食欲が増進**するのみならず、**スイーツや炭水化物が食べたくなる傾向**にあるということから、糖尿病においては血糖値悪化に直結してしまうことが考えられます。

規則正しい食生活を心がけ、糖尿病薬もきちんと飲んでいるのに、思うように血糖値が下がらないという方は、日頃の睡眠をふりかえてみてください。

睡眠時間と血液中のレプチン・グレリン濃度の関係



Taheri S, et al.: PLoS Med, 1(3): e62, 2004. より改変

『めキャベツ』



今月の旬の食材

参考：
食品成分表
FOODS

キャベツの一種で2~3cmの小さい結球キャベツ。やや苦みがあるがカロテン、ビタミンCに富み、ビタミンB1、B2が比較的多い。茹でてから用いる。サラダ、バター炒め煮込み料理などに良い



次回糖尿病教室

日時：2月17日（土）14時～
薬のお話を予定しております。

詳細が決まり次第、
お知らせさせていただきます

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

<http://www.kyototakeda.jp>

京都武田病院

検索



Seven Dreams Group

糖尿病教室のお知らせ

❁ 糖尿病教室 今後の予定 ❁

2024年の予定

2月17日14時～

薬のお話（薬剤科）

4月20日14時～

糖尿病検査のお話（検査科）

6月15日14時～

看護師のお話

8月17日14時～

運動のお話
（総合リハビリテーション科）

10月16日14時～

医師のお話

