

糖尿病通信vol.11

2015.5

糖尿病と睡眠



睡眠不足は生活習慣病のリスクになります。寝つきの悪さ、不眠やいびき、睡眠時無呼吸といった睡眠障害がインスリン抵抗性や血糖コントロールに関連しているのです。ブドウ糖を処理する能力が障害されるからです。

睡眠時間は、7～8時間がもっとも適当で、それ以上でもそれ以下でも、血糖に悪影響があります。しかし、

①睡眠時間はひとそれぞれ、日中の眠気でこまらなければ十分です。



②刺激物は避け、寝る前には自分なりのリラックス法

③眠たくなってから床につく、就寝時間にこだわりすぎない

④同じ時刻に毎日起床

⑤朝目覚めたら日光を取り入れ、夜は明る過ぎない照明で

⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分

⑧眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起き



よりよい睡眠のための12カ条より

外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間にご予約ください。一回30分程度です。ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。ご希望のかたは、主治医にご相談ください。



～糖尿病療養指導士～
立栄(たてえ)ひとみ