

睡眠と糖尿病

● 睡眠は糖尿病に大きく関わる

正常であれば、食事によりとりこまれたブドウ糖などを、インスリンが全身の臓器で利用できるように働くので、血糖値は一定の範囲に保たれている。

睡眠の質の低下や時間の短縮は、インスリンの働きを低下させたり、食欲を増進させるホルモンの分泌を増やしたり、食欲を抑制するレプチンの分泌を抑えたりして、過食や肥満を助長して、糖尿病をますます悪化させる。（第 61 回日本糖尿病学会年次学術集会より）

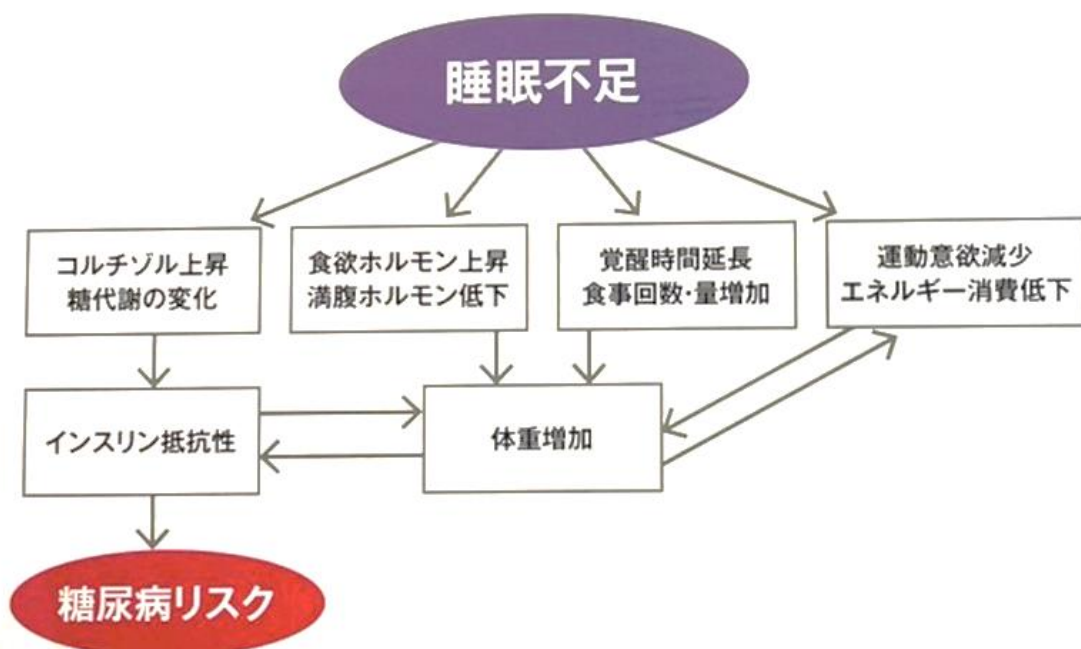


図4 睡眠不足が糖尿病のリスクとなるメカニズム