

糖尿病

ワンポイントアドバイス

# ぐっすり眠って、快適に過ごしましょう!

いよいよ、本格的な夏ですね! が、今年も、あの熱帯夜—寝苦しい夜は、やってくるのでしょうか…?夏バテしないようぐっすり眠りたいものですね

## あなたは睡眠で、十分に休養がとれていますか?

睡眠時間は人それぞれで、5時間の睡眠で十分な人もいれば、8時間以上眠らないと足りない人もいます。睡眠が充分にとれないと、翌日の疲れや精神的ストレスがたまるだけでなく、高血圧や糖尿病など生活習慣病の引き金になることもあります。睡眠障害で最近「むずむず脚症候群」「睡眠時無呼吸症候群」という病気が増えています。また「うつ病」が原因で眠れないこともあります。糖尿病があると、のどが渇いたり、夜トイレに行くことが多くなったりして、眠りが妨げられることがあります。また、糖尿病によって痛みやしびれなどの神経症状があると、眠れない原因になります。寝ている間に低血糖が起きたらどうしよう、という不安で眠れない方もいるようです。

## 糖尿病と睡眠の関係は?

睡眠の時間が短かかったり、深い睡眠がとれなかったりすると、血糖値が高くなることがわかっています。その原因として、不眠によってインスリンの働きが悪くなること(インスリン抵抗性)が考えられています。不眠のある糖尿病患者さんが、睡眠薬で不眠を治療したところ、不眠だけでなく、血糖コントロールも改善したという研究報告もあります。もしかすると、「眠れない」ことが糖尿病治療の妨げになっているのかもしれない。

## 睡眠薬には怖いイメージがありますか?

「止められなくなる」「ぼけてしまう」などというイメージから、睡眠薬は怖い薬だと考えていませんか?

最近の睡眠薬はより安全になっています。昔の睡眠薬と比べて、服用を止められなくなること(習慣性)は少なくなっています。

## 睡眠薬の副作用には、どのようなものがありますか?

睡眠薬服用中には次のような副作用が現れることがあります。

### 【睡眠障害対処12の指針】

—ぐっすり眠って快適に過ごすヒントです—

- ① 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。
- ② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を行う。
- ③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。
- ④ 同じ時刻に毎日起床。
- ⑤ 光の利用でよい睡眠。→起床時は朝日など強い光を浴びて、就寝時は灯りを消して暗くして。

【持ち越し効果】翌日になっても薬の作用が続くため、日中に眠気、ふらつき、記憶・注意力の低下などが起こることがあります。

【筋肉の弛緩(ゆるむ)作用】筋肉がゆるんで、ふらつきや脱力感の原因に。特に高齢者は転倒・骨折に注意。

【記憶障害】睡眠薬の服用直後や一度眠って途中で起きた時の行動・物事を覚えていないという現象が起こることがあります。

## 睡眠薬を服用する時に注意する点は、5つあります

- ① 就寝直前に服用する。
- ② アルコール類と一緒に服用しない。
- ③ 勝手に量を加減したり服用を中止したりしない。
- ④ 自分の薬を人にあげたり、人からもらったりしない。
- ⑤ 服用後、途中で目覚めた時には寝ぼけ、ふらつきに注意する。

以上の5つですが、気になる事があれば主治医に相談しましょう。

## 睡眠薬の中止や、他の薬剤への変更時に注意する点は?

睡眠薬を一定期間服用した後に、急に服用を止めると、睡眠薬を服用する以前よりも眠れなくなることがあります。これを、反跳性不眠と言います。服用中の睡眠薬を急に中止したり、他の薬剤に変更したりすると、反跳性不眠や反跳性不安が現れることがあります。そうならないよう、今までの薬剤をゆっくり減らし、新しい薬剤をゆっくり増やす方法がとられます。(例:一日おき→3日おき→1週間おき)

## 高齢者が睡眠薬を服用する時に注意する点は?

高齢者は睡眠薬の副作用が現れやすいので、少量から服用を開始します。その量で眠れない場合は、主治医にご相談下さい。

- 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 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。→専門医に相談しましょう
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に。
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。