

生活習慣病と不眠 広報げろ 2019.1

生活習慣病と不眠

不眠はあらゆる疾病で最も発生頻度の高い臨床症状の一つとされています。また、不眠は生活習慣とも大きく関係します。そこで今回は不眠と生活習慣病の関係について考えます。高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は不眠を引き起こし、不眠は生活習慣病を悪化させます。不眠に悩む人の割合をみると、生活習慣病のある人はない人に比べて高い傾向にあるとされています。また、不眠を経験していない群に対して不眠経験者群では生活習慣病の割合が高いとされています。

◎ある調査では、本態性高血圧症患者の約半数が不眠症と判定されています。高血圧症患者の不眠の原因としては、頭重感、後頭部痛、肩こり、動悸、めまい、易疲労感、イライラ感などの身体症状と、高血圧による交感神経活性^{こうしん}亢進などがあります。また、睡眠時間と高血圧症になりやすさの研究では、睡眠時間が短くても長すぎても高血圧症の原因となりやすいとされています。このため、高血圧症の治療に際しては睡眠状態の改善も重要です。

◎糖尿病患者には不眠が多いことが知られています。糖尿病患者では何らかの不眠症状に悩む患者の割合が健康成人の2倍以上になっています。原因としては口渇感、夜間頻尿、末梢神経障害や、末梢血管障害による疼痛やしびれ、糖尿病に合併しやすいうつ状態や不安障害、睡眠時無呼吸症候群などがあります。また入眠障害や中途覚醒が高頻度である人は低頻度の人より糖尿病になる割合が2倍以上という結果が出ています。さらに、睡眠時間は短くても長すぎても糖尿病発生の危険が増すとされています。さらに、浅い睡眠が続くと糖代謝に異常が生じ、糖尿病のリスクが高まるということです。

◎不眠症などで睡眠時間の短い人ほど内臓脂肪型肥満が多いということです。不眠が肥満をもたらす原因の一つにホルモンによる摂食行動の制御がかかわっていると考えられています。睡眠不足は、空腹感を起こし摂食を促進する作用のあるホルモンの分泌が増加し、腹満感を知らせ、食欲を低下させるホルモンの分泌が低下して、食欲増進、カロリー摂取が増加するとされます。さらに、起きている時間が長いと食事の機会が増え、寝不足による昼間の活動の低下はエネルギーの消費を低下させ肥満をもたらします。

上記のように生活習慣病と睡眠障害は相互に大きく影響しあう関係にあります。生活習慣病の治療に際しては治療効果を上げるためにも受診者は睡眠障害についても申告し、対応する医師においても受診者の睡眠状況についてしっかりと把握する必要があります。生活習慣病が原因の不眠は生活習慣の改善がもっとも効果的ですが、医師の指導の下に睡眠薬を使用することも本来の病気の改善のためにも必要なことがあります。安易に睡眠薬に頼ることなく、しかし必要以上に嫌悪感を持つことなく、適切な種類の睡眠薬を医師の指示に従って使用することも治療の選択枝となり得ます。

(参考：日本医師会生涯教育講座)

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦