

ひまわり 第48号 令和7年1月発行

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11
tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322
<http://www.takada-naika-clinic.com/>

糖尿病になりやすい食習慣とは？

～まず、朝ご飯を食べよう～

食事スタイルが糖尿病を起こすリスクとなることに関してはいくつかの報告があります。朝食を抜く人に糖尿病(2型糖尿病)が多いことはヨーロッパ、米国、中国からも報告されています^{1,2)}。最近日本人を対象とした大規模の長期にわたる研究の結果が報告されました。

京都府立医科大学の研究グループはパナソニック健康保険組合との共同研究の「パナソニック コホート研究」で、12万8594人の成人を対象に平均6.4年間追跡して調査をし、6729人に期間中に糖尿病(2型糖尿病)の発症が確認されました³⁾。それによると

糖尿病になるリスクが高い人の食事スタイル

- ◎朝食を食べない→糖尿病になるリスクは1.33倍上昇する
- ◎早食い→糖尿病になるリスクは1.96倍上昇する
- ◎夕食後に間食をとる→糖尿病になるリスクは1.07倍上昇する
- ◎寝る前に食事をする→糖尿病になるリスクは1.08倍上昇する

朝食をとっているかどうかは、健康的な生活のバロメーター？

一般的に肥満の人の方が糖尿病になりやすいのですが、やせ型の人でも不健康な食事スタイルでは2型糖尿病のリスクとなる可能性があります。

朝食を食べているかどうかは健康的な生活のバロメーターとも考えられます³⁾が、朝食を食べない人は年齢が若く、男性、喫煙者、多量の飲酒者等が多いということです。仕事の関係で朝食をとることが出来ないという人もありますが、できる限り朝食はしっかり食べましょう。

参考文献

- 1)Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast skipping is associated with increased risk of type 2 diabetes among adults. A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies J Nutr 2019;149:106-113
- 2)Bi H, Gan Y, Yang C et al Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes; A meta-analysis of observational studies. Public Health Nutr 2015; 18:3013-3019
- 3)E. Toyokuni, H. Okada, M. Hamaguchi et al : Eating behaviors and incidence of type 2 diabetes in Japanese people: The population-based Panasonic cohort study 15 . J Diabetes Investig 2024 Apr 2;15(8):1017-1025

(高田)

ぐっすり眠れば日中のパフォーマンスがアップ

理想の睡眠は、起きた時に心身がリフレッシュし、しっかり充電できたと感じながら、日中活動ができる状態です。十分な睡眠をとるのが大切ですが、たっぷり寝ているにもかかわらず、朝すっきり目覚められなかったり日中ボーッとしたりしてしまうのは、睡眠の質が悪いのかもしれません。

睡眠には、眠りが浅くて体が休んでいるのに脳が働いている「レム睡眠」と眠りが深くて体と脳の両方が休んでいる「ノンレム睡眠」があります。



<レム睡眠> : ストレス解消の効果が高い

<ノンレム睡眠> : 体の疲労回復効果が高い

ノンレム睡眠とレム睡眠は 90 分間隔で繰り返します。睡眠最初の 4 時間でノンレム睡眠(深く眠る)が充分にとれます、睡眠後半の 4 時間ではレム睡眠が長くなります。レム睡眠は、目覚めに向かって脳はその日に得た情報整理と定着を行っています。

1 日 7~8 時間(少なくとも 6 時間)しっかり睡眠時間を確保しましょう！

しかし…年齢(40 代、50 代)になると、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が 10 代に比べ 6 分の 1 以下に、また、不安やストレス、自律神経の乱れ、夜間頻尿(前立腺肥大 etc)、寝る直前までスマホを操作する、睡眠時無呼吸症候群などが重なると、良い睡眠がとれなくなります。

生活習慣の見直し、朝や昼間の過ごし方(昼寝は 15~30 分以内)、寝る前の入浴方法(40°C ぐらいのぬるめの湯に 5~10 分つかる)(入浴剤もおすすめ)、などのリラクステクを考慮すると、ぐっすりと眠りやすくなります。

でも、「完璧な睡眠」を目指しすぎないことも大切です!! 年齢とともに眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったりするのは当然のこと。

今日眠れなければ、明日眠ればいいのかというくらいの、気軽な気持ちで取り組んでみてください。

(参照 esse 睡眠メソッド)より (高橋)

