

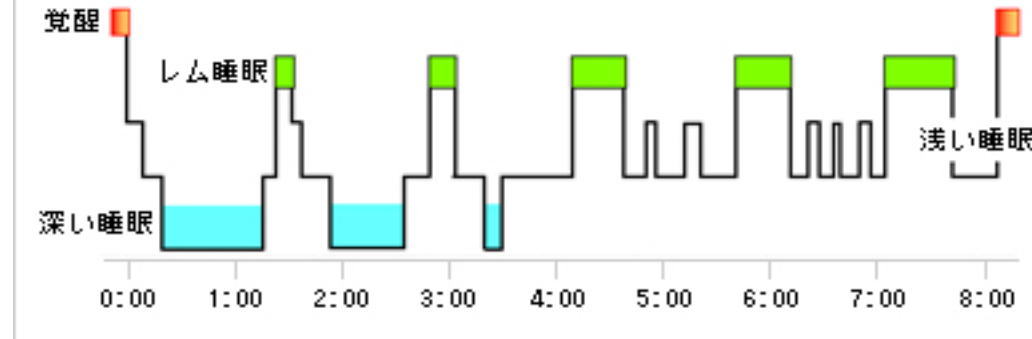


1. 睡眠とは

睡眠は、心も体も回復させることができますのでとても大切です。

睡眠には、『レム睡眠』浅い睡眠『ノンレム睡眠』深い睡眠があります。

深い睡眠が正常な糖の代謝の維持に重要になります。



2. 睡眠と糖尿病の関係

睡眠時間が6時間未満になると、空腹時血糖値・HbA1cが上がりやすくなります。

(さかえ 2009年 12月より)

3. 良い睡眠の取り方

良い睡眠を取るポイント	理由
①睡眠を妨げるカフェイン、飲酒は避ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・カフェインは覚醒作用があります。夕食後から寝る前に飲む飲み物は、ノンカフェインの麦茶か水をお勧めします。 ・飲酒は脱水症状になり易く夜間に口渇を招き覚醒の要因になります。 ・ホットミルクは血糖値を上げるのでやめましょう。
②寝る前にタバコを吸わない。	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコのニコチンは刺激剤となり、覚醒の要因や寝つきを悪くします。
③起床時間を決め習慣化する。	<ul style="list-style-type: none"> ・起床時間と就寝時間が毎日異なると体内時計の調子が狂うので決めておきましょう。
④入眠前の入浴は温度に気をつける。	<ul style="list-style-type: none"> ・お湯が熱すぎると覚醒作用があるので注意しましょう。 ・37～40度のぬるま湯にするとリラックス効果があります。
⑤室内の照明を少し暗くしましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・照明を暗くすると眠りやすくなります。
⑥休日のまとめ寝は逆効果。	<ul style="list-style-type: none"> ・週末に遅くまで寝ていると睡眠のリズムが狂ってしまいます。 ・疲れているときはいつもより早めに寝るようにしてみましょう。
⑦眠れないときに読書・テレビ・パソコンを使用しない。	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない時に、テレビやパソコンを観ていたり、読書をする目目がさえてしまうので注意しましょう。