

むらいクリニック通信

睡眠時無呼吸と糖尿病の関係性について

睡眠時無呼吸症候群は様々な合併症を引き起こしますが、今回はその中でも身近な生活習慣病の1つである2型糖尿病との関係性について説明します。

◆睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の併発

アメリカで行われた研究によると、睡眠時無呼吸症候群の重症度の指標であるAHI（1時間あたりの無呼吸と低呼吸の回数）が高くなるほど、糖尿病の合併率も高くなることがわかりました。特にAHIが15以上の人は、正常な人と比較して糖尿病の発症リスクが1.62倍になると報告されています。

◆なぜ糖尿病の発症リスクが上がるのか？

2型糖尿病には、血糖値を下げる作用のあるインスリンが効きづらくなる場合と、インスリンの分泌が低下する場合の2つのパターンがあります。無呼吸により低酸素になると、呼吸を促すために交感神経が興奮し脳が覚醒します。交感神経の興奮はインスリン感受性を低下させるといわれており、これにより血糖値が上昇します。また、睡眠時間が短いとインスリン感受性が低下することがわかっており、睡眠時無呼吸症候群の方は無呼吸によって睡眠が分断され実質的な睡眠時間が低下するため、これも血糖値が上昇する原因となります。そして血液中の酸素が低下すると、脳や全身の内臓に悪影響があり、インスリンを分泌している膵臓にももちろん負担がかかります。これがインスリンの分泌量低下に繋がります。このように睡眠時無呼吸症候群と糖尿病には密接な関係があります。

◆糖尿病の予防、改善

睡眠時無呼吸症候群は糖尿病の発症リスクを増加させるため、CPAPを使用して治療を行うことで糖尿病の予防効果が期待できます。また睡眠時間を増やすことでインスリン感受性が改善したという報告があります。CPAPを使用し無呼吸を治療することで、睡眠の質が改善されれば実質的な睡眠時間も増えるため、糖尿病の改善にも効果があると考えられます。

その他、睡眠時無呼吸症は高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、高脂血症、高尿酸血症などの内分泌・代謝疾患との関連があるとされています。

2024年3月より

CPAP受診時にSDカードの持参は必要なくなります



一部の患者さんを除き、CPAP機器にある通信機能を使用しデータを管理しますので、SDカードが必要な時はその都度お伝えしますが今までのように毎回受診時カードを提出しなくてよくなります。

参考文献

- ・【睡眠時無呼吸症候群(SAS)が招く合併症】リスク増加 睡眠時無呼吸症候群(SAS)と糖尿病 <https://659naoso.com/sas/complication/diabetic>
- ・後藤伸子 “糖代謝における睡眠の重要性” 慶應保健研究 37.1 (2019) 023-028

マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

Tel 0584-77-3838

Fax 0584-77-3839

予約専用Tel 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト