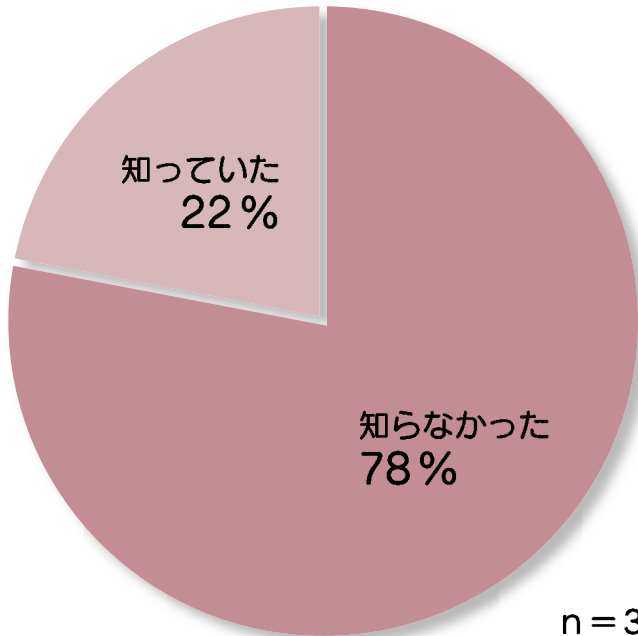


糖尿病患者さんに聞きました

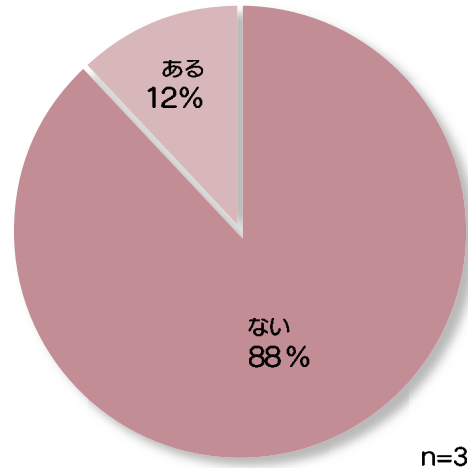
Q. 近年、糖尿病と不眠症との関連が示唆されていますが、ご存じでしたか？



約8割の糖尿病患者さんが「知らなかった」と回答し、説明や指導を受けたことがある方は約1割でした。また、「眠れない」ことについて主治医に相談したことがあるかを聞いたところ、28%は「(問題は感じないので)相談したことがない」としながら、「相談したことがある」は

22%、「(眠りに関して問題を感じているが)相談したことはない」が20%との回答でした。問題を感じていても相談していない患者さんの中には、「糖尿病の主治医には相談せず、精神科の主治医にだけ話している」相談しても睡眠薬をくれるだけだろうからという方もいらっしゃいました。

Q. 糖尿病と不眠について、主治医や医療スタッフに説明や指導を受けたことは？



患者さんの睡眠の状況について聞いてみたところ、「不安や心配事で眠れない」患者さんが約半数、「夜中に何度もトイレに目覚めてしまう」患者さんが36%など、さまざまな悩みを抱えていることが見受けられます。また、HbA_{1c}が高いほど「寝付き(床に入ってから眠りにつくまでの時間)」が悪い傾向がみられました。

Q. 睡眠時に、以下のような状態を経験したことはありますか？

(複数回答可 n=316)

不安や心配事、もしくは気持ちの高ぶりや興奮などで眠れない……	49% (153名)
夜中に何度もトイレに目覚めてしまう……	36% (115名)
いびきがひどい、無呼吸がある、と言われた……	15% (46名)
足や手の痛み、しびれなどで眠れない……	12% (39名)
夜中にのどが渇いて目覚めてしまう……	11% (33名)
寝る前になると足がムズムズして落ち着かず眠れない……	10% (30名)
低血糖が不安で熟睡できない……	10% (20名)
寝室や寝具が落ち着かず、眠れない……	6% (19名)
痛みや咳などで目覚めてしまう……	6% (19名)
その他・無回答……	26% (82名)

Q. あなたの寝付きはいかがですか？ (n=316)

HbA _{1c}	寝付きが悪い	ときどき寝付きが悪い	寝付きがよい
HbA _{1c} 8.0%以上の方	32%	40%	28%
HbA _{1c} 7.0~8.0%未満の方	23%	35%	42%
HbA _{1c} 6.5~7.0%未満の方	22%	36%	42%
HbA _{1c} 5.8~6.5%未満の方	21%	30%	49%
HbA _{1c} 5.8%未満の方	20%	35%	45%

コメンテーター

鈴木吉彦 (財)保健同人事業団診療所 所長、
日本医科大学客員教授)

HbA_{1c}が8%を超えると寝付きが悪いという本データには「慢性疾患をもつことへの不安」や「夜間頻尿」という高血糖がもつ潜在的な促進要素が反映されているようです。「経験したことがありますか？」という設問形式から有病率は高めですが、臨床での相談や指導頻度はさほど多くなく、専門医が安易に眠剤を処方しない背景には、夜間低血糖に対する配慮があるはずで、糖尿病患者さんの睡眠時無呼吸症候群の合併は多く、呼吸器外科でCPAP療法を受ける患者は少なくありません。両疾患の共通背景には肥満があるので、一石二鳥の解決策として抗肥満薬への期待が高まります。