

朝の血糖値が、寝る前より高いことはありませんか？

患者様から良くある質問として「寝る前の血糖値より、翌朝の血糖値が高い日があるけどどうして？夜中に何も食べていないのに？」「過食、インスリン、薬の使用間違い」などで朝食前血糖が高いのは理解しやすいと思いますが、眠前血糖<朝食前血糖になるのはなぜでしょうか？その理由として3つの現象を説明します。

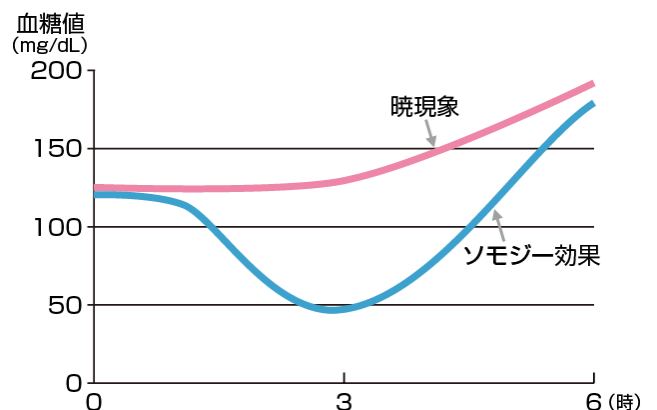


血糖を上げる肝臓の力が強い人 (夜間の糖産生の亢進)

食後は食事の影響で血糖が上下しますが、お腹が空いてくると「血糖を下げる膵臓の力」と「血糖を上げる肝臓の力」のバランスで血糖値は決まります。夜間は食事の影響をほぼ受けないため、膵臓の力と肝臓の力のバランスで血糖値が決まります。「血糖を上げる肝臓の力」とは肝臓がブドウ糖を作り出す力が強いことを指します。2型糖尿病の患者さんなど肥満傾向の人は、「血糖を上げる肝臓の力」が強く、睡眠中に血糖が上昇します。対策として「血糖を上げる肝臓の力」を弱める治療が最も有効で、「減量」もしくはビッグアナイド系薬剤（メトホルミン）の服用が有効とされています。「血糖を下げる膵臓の力」を増やす治療としては基礎インスリン製剤の導入、増量、注射タイミングの変更が有効とされています。

暁現象

睡眠中に分泌される成長ホルモンがインスリンの効きを悪くして明け方3~6時頃から血糖値が上昇してきます。特に1型の患者さんに多く、病歴の長い2型の患者さんでもみられることもあります。対策として就寝前の血糖値を80-130 mg/dl と良くしておくことで、夜間にある程度上昇してもよい状態にすることがあげられます。基礎インスリン製剤を打つ時間の調整や、起きてすぐに少量の超速効型インスリン製剤を打つことが効果的な場合があります。



ソモジー現象

インスリン療法を行っている患者さんで、低血糖の後に反跳的に血糖を上げるホルモン（カウンターホルモン）が分泌され血糖値が上昇することがあります。夜間に低血糖が生じた場合には早朝に反跳的に血糖が上がります。起床時に血糖値が高くて発汗があり、なんとなく体がだるいというときはソモジー現象かもしれません。ソモジー現象の対策は低血糖を起こさない事です。ソモジー現象かもと疑ったら、担当医に相談しましょう。低血糖予防として、就寝前に補食をする、インスリン注射量の調節や低血糖が起こりにくい基礎インスリン製剤への変更などの方法があります。

どうやって見分ける？

「午前3時」、「起床時」の血糖値を比べることが大切です。

- ① 午前3時頃に低血糖があれば「ソモジー現象」を考えましょう。
- ② 低血糖なく「午前3時」<「起床時」なら「暁現象」か「血糖を上げる肝臓の力が強い人」のどちらかです。「暁現象」は痩せている2型糖尿病や1型糖尿病に多く、「血糖を上げる肝臓の力が強い人」は太っている2型糖尿病の方に多いです。

夜間の血糖値を起きてはからないとわからない？

持続的に血糖値を測定できる検査（グルコースモニタリングシステム：フリースタイルリブレ）があります。気になる血糖値の動向や理由を知り、より良い血糖コントロールにつないでいけるようにしましょう。