

ストレスで血糖値があがる？

いつも食事内容や運動量に気を配って同じように生活していても、血糖値や HbA1c の数値が思っていた以上に悪化していた経験はありませんか。その理由としては、季節変動や体調不良などが考えられますが、ストレスの影響も数値悪化の一因となる可能性があります。

ストレスとは

ストレスとは、外部からの刺激を受けて心身が緊張状態になることを指します。

外部からの刺激には、大きく分けて次のような要因があります。

- 環境的要因：天候、騒音など
- 身体的要因：病気、睡眠不足など
- 心理的要因：不安、悩みなど
- 社会的要因：人間関係、仕事の忙しさなど



ストレスが血糖値に与える影響

ストレスが強まると、いくつかの経路で血糖コントロールに悪影響を及ぼします。

- ホルモンを介する影響
コルチゾールやアドレナリンが分泌され、肝臓で糖新生やグリコーゲン分解が進み、血糖値が上昇します。
- 生活習慣を介する影響
運動不足や食生活の乱れにつながり、肥満やインスリン抵抗性が進みやすくなります。
- 睡眠・気分を介する影響
不眠や気分の落ち込みが続くと、生活の乱れやホルモン変化を通じてインスリン作用が弱まり、血糖管理が悪化します。



ストレスへの対応と予防

誰しも何らかの形でストレスを受けています。そのため、ストレスを感じた際の対応が重要です。

- 自分だけで解決できない場合もあるため、普段から社会とのつながりを深め、助けを求められる環境を整えておきましょう。
- 体調不良や気分の不調が続く場合は、早めに医療機関へ相談することが大切です。
- 人に相談することで頭の中を整理でき、解決の糸口が見つかることがあります。話を聞いてもらうだけでも気持ち軽くなるものです。



健康的な生活習慣の重要性

普段から健康的な生活習慣を身につけている人は、ストレスに対する耐性が高い傾向があると報告されています。忙しい方も「オンとオフの切り替え」を意識することでリフレッシュでき、好きなことをする時間は効果的なストレス解消になります。趣味やジム、ヨガ、散歩、旅行、カフェなど、短時間の外出でもリラックス効果が得られます。自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践することが大切です。

看護師 北原 文責 糖尿病専門医 高部