2012年5月29日 琉球新聞 ぐっすり眠る①20代以降、徐々に短縮

ぐっすり眠る

○1○

20代以降、徐々に短縮

神経科学の進歩のおかげで睡眠のメカニズムはかなり明らかになったが、今でも未解決なのが人は何時間眠ったらよいかという問題である。

現在の日本人の睡眠時間は平均7時間40分ほどだが、世界で見ると3時間程度のナポレオン型から10時間以上のアインシュタイン型まで実に大きな個人差がある。なぜか日本では8時間睡眠を目標にする人が多い。しかし、平均すると8時間ぐっすり眠れるというのは10代まで。20代以降は年々必要な睡眠時間が減ってゆく。若いころから10年で10分ずつ短くなり、60代では6時間半ほどになり、80代になるとわずか6時間になる。高齢者が夜10時すぎに寝床に入って朝5時前に目を覚ましてしまうのは自然な変化なのである。

若いころのように眠りたいなどと無理な目標を持たず、「睡眠は量より質」「日中に大きな支障がなければいい」と開き直ることが大事なのだ。

睡眠不足は日中の眠気だけでなく、生活習慣病の悪化や記憶力の低下も招く。ただし、○時間○分以上眠るのが良いという万人に通じる答えはない。その人のその年齢なりの睡眠時間が確保できていればよいのである。困ったことに、不眠症の人ほど長く寝たがる傾向があり、寝床にしがみつく。眠れないままに、寝床でもんもんとした時間を過ごすことが不眠恐怖を悪化させてしまうという悪循環をもたらす。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年6月5日 琉球新報 ぐっすり眠る②指令下す体内時計

ぐっすり眠る

020

指令下す体内時計

私たちは何げなく同じような時刻に就床・起床している。このような睡眠習慣はどうやって決まっているのだろうか。実は脳内にある体内時計の指令の下、自然な眠気が出てくる時間帯に合わせて無意識のうちにベッドに向かっているのだ。

体内時計は視交叉上核という左右一対の神経核の中にある。小さな神経核だがその指令は大変強力なため、体内時計に逆らって普段と違う時間帯に就床してもなかなか寝付けないし、普段寝ている時間に夜勤や徹夜をするときには強い睡魔と戦わなくてはならない。

寝やすい時刻には大きな個人差がある。1クラスに40人いるとすれば、夜10時ごろには眠くなる朝型から、早朝4時ごろまで眠気が来ない夜型の人まで、就床時刻だけでも6時間以上の開きがあることが分かっている。

就床時刻は生涯不変ではなく、年齢とともに寝やすい時間帯も変化する。幼児期は早寝で睡眠時間も長く、昼寝もできる。その後、10代後半に強い夜型になるが、30代以降には徐々に朝型に転じ、50代以降には早朝に目を覚ますようになる。

仕事や学校があるため朝型夜型にかかわらず同じ時刻に早起きしなくてはならず、夜型の人の睡眠時間は圧倒的に短いことが多い。当然、日中は眠くて仕方がないが、寝不足でも夜になると目がさえて早寝ができないのが夜型たるゆえんだ。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年6月12日 琉球新報 ぐっすり眠る③早起き早寝の順番で

ぐっすり眠る

〔3〕

早起き早寝の順番で

夜型で寝坊が直らずお困りの方も多いだろう。寝起きのリズムを整えるには体内時計を安定させる必要がある。困ったことに私たちの体内時計は1日十数分ずつ遅れてゆく、ちょっと不正確な時計なのだ。毎日の時刻合わせ(針を進める)が必要で、ネジ巻き係は日光や定時の食事、運動などだ。

中でも光が最も重要で、体内時計合わせには面白い関係がある。早朝からお昼ごろまでに浴びる光は体内時計を進め、逆に夕方から深夜に浴びる光は遅らせる。特に日光など強い光は体内時計を1日に数時間も動かす力を持っている。ちなみに、光は目の奥(網膜)に入らないと体内時計は動かないので、単なる日焼けでは効果はない。

体内時計が夜型のままだと早寝をしようとしても難しい。寝坊の人は、できるだけ同じ時刻に早起きをして日光を浴びると、体内時計が朝型に変わりやすい。

早寝早起きではなく、早起き早寝の順番が大事。最初は苦しいが3~4週間続ければ体内時計が朝型にリセットされてくる。週末も起床時刻を守ること。週末に寝坊すると体内時計が簡単に遅れてしまう。

夜の光も注意。照明を明るくしてテレビやパソコンを長時間見つめていると、体内時計は夜型に向かってしまう。夜更かしが寝坊を招く悪循環だ。また、暖色系の光は体内時計を動かさないので、夜型から抜け出せず困っているなら避けた方がいい。

(国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫)

2012年6月19日 琉球新報 ぐっすり眠る④寝床からいったん出る

ぐっすり眠る

○4○

寝床からいったん出る

慢性的な不眠症状で困っている人では、不眠をさらに悪化させる行動がしばしば見られる。そのような「誤った睡眠習慣」を正すだけでも不眠が軽くなることが分かっている。

不眠を悪化させる第一の行動は、寝床へのしがみつき。不眠症の人は「横になっていれば眠くなるはず」などの思い込みで、極端に早い時間に寝床に入ろうとする。

実は「眠れないときは寝床から出る」が正解。眠れないまま寝床にいる時間が長いほど、不眠恐怖が強まってしまうためだ。そのうちに、電車の中やリビングのソファではうとうとできるのに、寝床では目がさえるという状態になる。これを不眠の条件付けと呼ぶ。不眠の人ほど寝床にいる時間は短くする方が良く、眠れている時間プラス1時間程度に抑えるようにしよう。

第二に、不眠の人は寝床で本を読んだりテレビやラジオを視聴することが多いが、これも不眠症には大敵。ベッドで睡眠以外のことを習慣的に行っていると、横になるだけで頭が活性化して目が覚めるという、やはり不眠の条件付けが強化されてしまう。

不眠症は不眠恐怖症である。不眠恐怖を克服するには、寝付けないときは寝床からいったん出る、寝床では眠ること以外はしない、ちょい遅寝がこつなのである。（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年6月26日 琉球新報 ぐっすり眠る⑤環境を整えよう

050

環境を整えよう

睡眠は実に多くの生体機能に支えられている。例えば、普段の就床時刻の2時間ほど前からは、睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌され始める。メラトニンは部屋が明るいと分泌されにくくなるので、きちんと照明を消して眠る方がよい。逆に昼間に太陽光をしっかり浴びると分泌されやすくなる。

メラトニンは手足から熱を逃がし体の深部(脳)を冷やす作用を発揮する。赤ちゃんの手がぽっかりしてくると間もなく寝付くのはこのためである。脳が冷えることが深い睡眠には必須なのだ。

横になるだけでも手足の血液循環が良くなり、熱は逃げやすくなるので、快眠のためにはきちんと布団に横になることも大事である。

入浴も快眠に効果がある。入浴後2時間ほどすると一汗かいて体の火照りが収まるが、この頃に脳の温度が急降下を始め、就床のグッドタイミングとなる。

冬場に重宝する電気毛布も、つけっ放しにすると布団の中が温まり過ぎて手足から熱が逃げにくくなり、睡眠が妨げられる。タイマーをセットして1時間ほどで切れるようにしよう。

コーヒーやお茶に含まれるカフェインは、摂取から4~5時間は覚醒作用が持続するため、夕方以降の摂取を控えよう。寝室環境や生活習慣と体のハーモニーがそろって、初めて快眠が得られるのである。(国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫)

2012年7月3日 琉球新報 ぐっすり眠る⑥基礎代謝大きいと睡眠長い

ぐっすり眠る

○6○

基礎代謝大きいと睡眠長い

人や動物はなぜ眠るのか。睡眠の役割は数多く知られているが、最も重要な機能の一つがエネルギーの節約だ。

大部分の生物は、生き延びるのに最低限必要な食物しか入手できなかった。進化の過程で苦肉の策で編み出したのが、食物を探すとき以外は「できるだけ動かず」エネルギーを節約すること。動かないことが眠りに進化したのだ。従って、エネルギーを消費しないエコ型の動物はあまり眠らなくても平気だ。

ここで問題。ゾウとネズミはどちらがエコ型動物でしょう。答えはゾウである。ゾウや馬などの大型動物はたくさん食べるが体重当たりのエネルギー消費量は少ない。1日2~3時間しか眠らなくても大丈夫。一方、ネズミやコウモリは〝燃費〟が悪く大食い。その分、動かずに12時間以上眠る必要がある。

ヒトでも同じような傾向があるといわれる。基礎代謝量が大きい人（大柄で筋肉量が多い人）やアスリートは睡眠時間が長い傾向がある。現役を引退して運動量が落ちると睡眠時間が短くなる。高齢者は赤ちゃんに比べて、体重当たりの代謝量（必要カロリー数）が5分の1である。高齢者が赤ちゃん並みに眠ろうと思っても無理なのだ。

逆に言えば、適度な有酸素運動でカロリーを消費する習慣を身に付け、基礎代謝を増やせば睡眠時間が長くなる。睡眠は十分に活動し、長めの休息が必要な人にやって来る。（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年7月10日 琉球新報 ぐっすり眠る⑦昼寝は計画的に

ぐっすり眠る

070

昼寝は計画的に

電車内でうとうとしている日本人の多いことに外国人は驚くらしい。それもそのはず、日本は世界に冠たる寝不足大国である。特に働く女性の睡眠時間は先進国の中でも断トツに短い。

睡眠不足があれば眠気が強くなるのは当然で、対策には昼寝がお勧め。欧州ではシエスタの習慣もある。適度な昼寝の後は作業能率が上がるほか、血圧を安定化させるなどの効果も知られている。ある高校で昼食後に生徒に積極的に昼寝をさせたところ、成績が向上したという報告もある。

ただし、長過ぎる昼寝は逆効果。肝心の夜中の眠りが浅くなり、悪循環に陥ってしまうからだ。午後3時前までの1時間以内の昼寝はあまり夜の睡眠に影響しないため、できるだけ30分前後の昼寝を心掛けよう。短時間にとどめれば眠りが深くなり過ぎず、目覚めもよい。昼寝前にコーヒーやお茶を飲むのも手だ。カフェインは吸収されるのに20～30分かかるため、昼寝が終わるタイミングに合わせてカフェインの覚醒効果が利用できる。

困るのは「やることがなく寝てしまう」などの惰性型昼寝だ。昼寝は、すっきりするため計画的に眠る積極型昼寝にしてほしい。不眠症の人の中には「夜中の分を挽回するため」に長い昼寝をしている場合があるが、このような焦り型昼寝は逆効果である。（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年7月17日 琉球新報 ぐっすり眠る⑧寝酒は睡眠の敵

ぐっすり眠る

○8○

寝酒は睡眠の敵

寝付けないときに軽く一杯。晩酌後にいつの間にか寝入る。いずれも経験した方は多いだろう。お酒を楽しんで、寝付きも早くなるなら良いことずくめだが、こと眠りに関しては寝酒は大敵。

飲酒の直後は眠気が増すが、肝心の深い眠り（徐波睡眠）を減らす副作用があるため、中途覚醒が増えてしまう。徐波睡眠は大脳を冷やし、神経を休息させ、記憶力や認知機能を回復させる大事な眠り。それが減ったのでは元も子もない。

また寝酒が習慣になってしまうと寝付きの効果も徐々に弱くなり、より多めの寝酒が必要になる「耐性」が生じる。お酒を飲まない夜は、反動で寝付きが悪くなる「離脱症状」が起きやすくなる。

実はこの段階で、すでに軽度のアルコール依存が生じている。アルコール依存はうつ状態を合併することも多く、不眠が悪化するという悪循環に陥りやすい。寝酒では何も解決しないのである。

現在、病院で処方される新しいタイプの睡眠薬は、通常用量を正しく服用している限り耐性や離脱症状はほとんど生じない。お酒は安全で睡眠薬は怖い、というのは誤った認識なのだ。

お酒はあくまでも晩酌として楽しみ、就床の3時間前までに済ませよう。不眠に対しては寝酒以外のきちんとした対策が必要だ。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年7月24日 琉球新報 ぐっすり眠る⑨それって不眠症？

ぐっすり眠る

○9○

それって不眠症？

寝付けない、夜中に何度も目が覚めるなどがあると単純に不眠症と早合点しがちだが、実は別の睡眠障害であることも多い。なかなか不眠が良くならないようなときには「本当に単なる不眠症なのだろうか？」と再考してみることだ。

睡眠障害の中には睡眠薬が効かない、もしくは症状が悪化してしまうものもある。睡眠中に数10秒から1分以上、息が止まってしまうことを繰り返す睡眠時無呼吸症候群。日本人の3％以上がかかっている。大きないびきが特徴で、不眠や寝汗、眠気などもしばしば見られる。睡眠薬は、睡眠時無呼吸を悪化させるので原則禁止である。経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）などで不眠は改善する。

寝入りばなに脚にむずむず感や火照りなどがあって苦しくて寝付けない、目を覚ましてしまうレストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）もそう。これも日本人の1～3％がかかっており、とても多い睡眠障害だ。やはり睡眠薬は無効で、別の特効薬がある。

降圧剤や抗うつ薬、副腎皮質ホルモンなど持病の治療薬で生じる不眠や眠気もある。他にも不眠症と勘違いしやすい睡眠障害が数多くあるので、不眠の治りが悪いとか、先に挙げた例に思い当たる節がある場合は、医療機関に相談してみよう。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年7月31日 琉球新報 ぐっすり眠る⑩過眠症、無呼吸症に注意

ぐっすり眠る

○10○

過眠症、無呼吸症に注意

先に「寝不足と居眠りは日本人のお家芸」といった趣旨の話を書いたが、寝不足でないのに日中の眠気が取れない病気がある。代表が過眠症という睡眠障害だ。睡眠時間は十分なのに眠気が強い、会議や試験など眠ってはいけない場面でも寝込んでしまう（意識が飛ぶ）、こうした眠気が休日も含めて毎日続く―などがある場合には疑わしい。

過眠症には幾つかタイプがあり、体の脱力や金縛りを伴うとか、数日から1週間以上続く強い眠気が数カ月に1回出現して、その他の期間は無症状のものなどもある。

いずれにせよ、夜中の睡眠に問題があるのではなく、日中に覚醒する力が低下する病気で、思春期に発症しやすい。寝不足や自堕落と勘違いされてつらい毎日を過ごし、診断までに長期間かかるケースが多いので、思い当たる症状があれば医療機関で相談してほしい。

時間は十分でも睡眠の質の低下のために、日中に眠気が取れない病気もある。その代表が睡眠時無呼吸症候群だ。無呼吸が起こるたびに眠りが浅くなり、ほとんど深い睡眠が得られないままに朝を迎えるため、疲れも眠気も取れない。

服用薬が眠気をもたらすこともある。例えば、アレルギー疾患に使われる抗ヒスタミン薬の中には眠気が強くなるタイプのものがあり、服用した影響が翌日まで残る場合もある。長距離運転や試験などがある場合には注意が必要だ。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年8月21日 琉球新報 ぐっすり眠る⑪睡眠薬は怖くない

ぐっすり眠る

○11○

睡眠薬は怖くない

日本人の睡眠薬嫌いは世界一だ。不眠の時どうするか世界10カ国で比べた調査がある。ドイツやベルギーなどの先進国、中国やブラジルなどの新興国のいずれも、半数の人は医師に相談し、4割の人は睡眠薬を服用して治すと答えている。それに対して日本人はいずれの回答も1割前後で最も少なかった。カフェイン飲料を控えようとせず、替わりに寝酒をやるという答えが最多であった。

日本では、副作用が大きな問題となったサリドマイドや、依存症、大量服薬など負のイメージが強い睡眠薬だが、最近用いられているものは安全性が高く、正しく服用している限り過度の心配は無用。服用して認知症になることもない。ただ、作用時間が長い睡眠薬を服用すると、翌日にも眠気が残るので、特に高齢者は注意が必要だ。不眠のタイプによって服用する睡眠薬も異なるので、自分の眠りの状態を主治医に正しく伝えよう。

いったん睡眠薬を服用しても不眠さえ治ればやめられる。やめ方にはこつがあるので自己判断での休薬ではなく医師の指示に従うこと。残念ながら不眠症の一部は治療が長引くため、睡眠薬を長期間服用しなくてはならないことがある。

降圧剤やインスリンは仕方ないけど、睡眠薬は嫌ですか？　でも、毎晩のつらい不眠を和らげるために睡眠薬を安全に服用するという考え方も決して間違いではない。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年9月11日 琉球新報 ぐっすり眠る⑫不眠続けばうつ病も疑う

ぐっすり眠る

○12○

不眠続けば うつ病も疑う

うつ病は一生の間に6～7人に1人の割合でかかる、頻度の高い病気だ。しかし、なかなか自分では気付きにくいのが特徴で、治療を受ける人はうつ病の人の4分の1ほどといわれる。ある調査では、患者が自覚する症状の大部分は疲労感や食欲低下、不眠などであり、抑うつ気分や意欲低下などの典型的な症状はごくわずかであったという。

これでは早期発見と治療が難しいということから、注目されているのが不眠症状である。不眠はうつ病患者の90%で見られ、他の症状に先駆けて出現するため、早い「気付き」に役立つのだ。

深い眠りは脳内のストレスホルモンの分泌を抑えるため、不眠を早めに治すことでうつ症状を和らげたり、再発を抑えたりする効果があることも分かってきた。

「眠れない日が続いたらもしかしたらうつ病かも」―。そのようなうつ病の早期発見プログラムが内閣府を中心に進められている。うつの相談はしにくいが、不眠の相談ならしやすい。気安さも早期発見には重要なのだ。

うつで苦しんでいるときに眠れぬ夜を過ごすことは大きなトラウマ（心の傷）になる。自殺の衝動も強まるとされる。不眠を長期間経験すると、うつ病が治っても不眠恐怖が残ってしまい、睡眠薬を手放せなくなる人もいる。うつ病の早期発見と治療では不眠にも適切に対処することが大事なのである。（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年9月18日 琉球新報 ぐっすり眠る⑬睡眠、生活習慣病に連動

ぐっすり眠る

○13○

睡眠、生活習慣病に連動

睡眠は体の病気とも深いつながりがある。気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、心臓病などの病気にかかっている人は夜間の息苦しさや、かゆみなどのために眠れないことが多く、かかりつけ医から睡眠薬を処方してもらうことも少なくない。

最近、特に注目されているのは高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病と睡眠の関係だ。例えば、糖尿病では多尿・頻尿、神経痛などのため不眠が生じやすいが、逆に睡眠問題が生活習慣病を悪化させることも分かってきている。

睡眠不足になると食欲を増すホルモンであるグレリンの分泌が増え、逆に食欲を抑えるレプチンが減るため、肥満につながりやすくなるのはその一例。

また、睡眠時無呼吸症候群や慢性不眠を放置しておくと、睡眠中にも交感神経の緊張が続き、本来夜間には下がるべき血圧や心拍数、血糖が高止まりしてしまう。特に、生活習慣病に睡眠時無呼吸症候群を合併すると脳卒中や心筋梗塞などのリスクが格段に高まる。

肥満や大きないびきがある、夕方よりも朝に血圧が高いなどがあるときには、検査を受けることをお勧めする。逆に睡眠障害が治ると生活習慣病が改善し、インスリンや降圧剤を減量できることも分かってきた。睡眠と生活習慣病は良くなるときも悪くなるときも連動する。生活習慣病で通院中の人は、睡眠問題もセットで診てもらうとよい。（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年9月25日 琉球新報 ぐっすり眠る⑭頻回の寝ぼけは睡眠障害

ぐっすり眠る

○14○

頻回の寝ぼけは睡眠障害

夜型生活の子どもが増えている。3歳以下でも夜10時以降に就寝する割合が半数を超え、10年前に比べて大幅に増加している。特に大都市部の幼児は就寝時刻が遅く、寝不足が多い。

子どもの場合、眠気をうまく表現できず、イライラ、多動、衝動行為などで表れることも少なくない。時には注意欠陥多動性障害や学習障害のように見えることもある。その他、子どもによく見られる睡眠問題には寝ぼけやおねしょがある。

何回も起こる寝ぼけは睡眠障害のことがあり、睡眠時遊行症（夢遊病）と睡眠時驚愕症（夜驚）がその代表だ。睡眠時遊行症では、寝ぼけたまま起き上がり、寝室の外に歩きだすこともある。睡眠時驚愕症では、叫び声を上げて目を見開き、顔は恐怖に引きつり、多量の汗、荒い呼吸などが見られるため、親も驚いてしまう。なだめるとかえって興奮するので、治まるまで（多くは10分ほど）危険のないように見守るだけでよい。

いずれも、多くは思春期までには消失するので過度の心配は無用だ。回数が多ければ小児科医に相談しよう。5歳以降に週に2度以上おねしょがあれば、睡眠時遺尿症（夜尿）と呼ばれる。これ以前のおねしょは大丈夫。ただ、ストレスによって悪化することもあるので、対応の基本は「焦らず、怒らず」である。持続するようなら、泌尿器系の疾患がないか診察を受けるようお勧めする。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

2012年10月2日 琉球新報 ぐっすり眠る⑮健康のため睡眠見直そう

ぐっすり眠る

○15○

健康のため睡眠見直そう

人工衛星から地上の夜景を写した写真が米航空宇宙局（ＮＡＳＡ）のホームページにある。北米、欧州と並んで一段と強くこうこうと輝いているのが日本。24時間社会、夜型社会を実感させられる一枚だ。

ＮＨＫの国民生活時間調査によれば、１９４１年には国民の90％は午後10時50分に就床していたが、60年後の２０００年にはそれが午前1時となり2時間以上遅くなっている。日本人の睡眠時間は、一貫して減少を続けている。

睡眠を犠牲にしたライフスタイル（生活習慣）は、もはや限界が近づいている。その証拠に、睡眠問題に端を発した事故や健康被害が増加している。米国のスリーマイル島原発事故やスペースシャトル「チャレンジャー」の爆発事故、日本では新幹線運転士の居眠り運転など、さまざまな事故の背景に睡眠不足や交代勤務による疲労蓄積、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害との関わりが明らかになっている。

睡眠問題に起因する事故や健康被害、休業などによる損失額は国内だけで年間3兆5千億円にも達するとの試算がある。

ストレス、人口の高齢化、精神疾患の増加などにより睡眠障害も増加の一途にある。いま一度、持続可能で健康的な社会システムの構築という視点から、このあたりで睡眠問題を見直してみる必要があるのではないだろうか。

（国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫）

（おわり）