

寝不足で不安になったりイライラしたりするのは、脳が不快なものに反応しやすくなる一方、抑制が利きにくくなるのが原因であることを国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長らが突き止めた。28日から横浜市で開かれる日本睡眠学会で発表する。

研究チームは、20〜31歳の男性14人に、1日4時間と8時間の睡眠を5日間続けてもらい、それぞれの最

寝不足のイライラ 脳が「不快」に反応

終日に脳の活動を機能的磁気共鳴画像装置（fMRI）で調べた。

恐怖の表情の画像を見せると、4時間睡眠で寝不足の時は、不安や緊張などに反応する脳の扁桃体という部分の活動が8時間睡眠時に比べて活発になった。幸せな表情の画像を見せた場合には違いはなかった。

また、寝不足時には扁桃体の働きを調節する大脳の皮質の活動が扁桃体と同調

せず、抑制が利きにくいことがわかった。抑制が利きにくくなる人ほど、心理テストで不安・緊張や混乱の度合いが高かった。

日本人の睡眠時間は1日平均7時間50分で先進国では韓国に次いで2番目に短い。三島部長は「日本人は働く世代、特に女性で寝不足が深刻だ。精神面の健康を保つためにも適切な睡眠時間の確保が重要」と話す。