

過去記事検索

検索

▶ 最新紙面の1面へ

総合1	総合2	総合3	モノづくり	自動車・機械	電
建設・エネルギー・生活	金融	商況・材料相場表	科学技術・大学	列島・中小・ベンチャー1	列
広告特集					

国立精神・医療センター、睡眠障害は体内時計周期に原因

国立精神・神経医療研究センターの研究グループは、就寝時間が毎日遅れていく重度の睡眠障害を持つ患者では、体内時計の周期が極端に長くなっていることを明らかにした。体内時計の周期を精密に測定する実験の結果、患者の周期は一般的な人に比べて平均で約22分長かった。睡眠障害と体内時計周期の関係を実験で直接示したのは初めてという。睡眠障害の治療法や診断法の開発に役立てる。

通常、体内時計はほぼ24時間周期でリズムを刻み、ホルモン分泌や体温のパターンを形成しており、睡眠時間にも関与することが知られている。

今回の実験の対象にしたのは、就寝時間が毎日約1時間ずつ後ろにずれ込んでいく状態が慢性化した患者。患者を昼夜の違いや時刻を知ることができない特殊な環境下と睡眠スケジュールで生活させ、ホルモン分泌や体温のパターンから体内時計周期を割り出し、標準型の人と比較した。

その結果、標準型の体内時計周期の平均は24時間7分だったのに対し、患者の場合は24時間29分だった。周期がどんな要因で長くなるかは詳しく分かっていないが、同センター精神保健研究所・精神生理研究部の三島和夫部長は「遺伝的な問題なども睡眠障害に関与している可能性がある」としている。