

週刊新潮

「肥満」「糖尿」「動脈硬化」なぜ不眠が万病を招くのか

中世以前には、夜の闇の中で一時的に意識を失う睡眠と、その後誘われる夢の世界は、恐怖の対象だったという。が、今日、睡眠の機能は明らかであり、それどころか、眠らないと万病を招くというのである。

ないのは、最も奇酷な拷問のひとつなのです」と、都内3カ所で「スリープクリニック」を経営する遠藤拓郎医師は言う。たしかに、我々の身体は寝ている間に成長ホルモンが分泌することで作られている。「寝る子は育つ」と言うが、実際、子供は寝ている間に成長するし、大人にしても、睡眠中に内臓は修復され、脳の機能も回復するのである。だから、

「疫学調査の結果では、1日7時間の睡眠をいつも確保している人は、死亡率が低い。逆に睡眠が足りないと、生活習慣病やガンの発症リスクが高まります」

富山県にある雨晴クリニックの坪田聡副院長は、そう言う。続ける。「睡眠が足りないと満腹ホルモンのレプチンが15%減り、空腹ホルモンのグレリンが15%増えるといえます。身体にとってストレスなので、

焦ってはいけない

「肥満」「糖尿」「動脈硬化」なぜ不眠が万病を招くのか

で、脳が飢餓状態だと認識してエネルギーを貯めようとし、肥満につながるのです。また、インスリンの働きも弱くなって、細胞中の糖が分解されず、血糖値が高くなる。それは糖尿病の原因にもなるし、血管が傷みやすくなって動脈硬化にもつながります」

だが、文科省の調査では、日本人の成人の約20%がなんらかの睡眠障害を抱え、そのうち半数は不眠で悩んでいるという。しかも、「アメリカで同様の調査を

行くと、睡眠障害に悩む人は30%に達します。日本もその程度まで上昇する可能性があります」(同)

因みに、睡眠障害は過眠症を含む睡眠の不具合の総称で、寝つけない日が続き、日中の活動に支障が生じると「不眠症」と診断されるそう。日本大学医学部精神医学系の内山真主任教授によれば、不眠症には主に4種類あるという。「まず、寝床に入ってから寝つくまで、30分から1時間以上かかる場合に診断される『入眠障害』。翌日に試験が控えていたり、日中に嫌なことを言われたりして、寝床に入っても緊張感が続く状態です。『中途覚醒』は夜中に何度も目覚めるケース。睡眠時無呼吸症候群や頻尿など、別の病を抱えていることが多い。次に予定より早く目覚め、その後眠れない『早朝覚醒』。一般に年をとると体内時計の針が進みやすくなり、特に男性

実際、眠らなければ、「水や食料を絶たれたときと同じように、生命の危機に直面します。だから、強烈な光を当て続けて寝かさ

「疫学調査の結果では、1日7時間の睡眠をいつも確保している人は、死亡率が低い。逆に睡眠が足りないと、生活習慣病やガンの発症リスクが高まります」

富山県にある雨晴クリニックの坪田聡副院長は、そう言う。続ける。「睡眠が足りないと満腹ホルモンのレプチンが15%減り、空腹ホルモンのグレリンが15%増えるといえます。身体にとってストレスなので、

で、脳が飢餓状態だと認識してエネルギーを貯めようとし、肥満につながるのです。また、インスリンの働きも弱くなって、細胞中の糖が分解されず、血糖値が高くなる。それは糖尿病の原因にもなるし、血管が傷みやすくなって動脈硬化にもつながります」

だが、文科省の調査では、日本人の成人の約20%がなんらかの睡眠障害を抱え、そのうち半数は不眠で悩んでいるという。しかも、「アメリカで同様の調査を



睡眠障害2000万人

眠れぬ夜の「読む眠り薬」

特別読物

「まず、寝床に入ってから寝つくまで、30分から1時間以上かかる場合に診断される『入眠障害』。翌日に試験が控えていたり、日中に嫌なことを言われたりして、寝床に入っても緊張感が続く状態です。『中途覚醒』は夜中に何度も目覚めるケース。睡眠時無呼吸症候群や頻尿など、別の病を抱えていることが多い。次に予定より早く目覚め、その後眠れない『早朝覚醒』。一般に年をとると体内時計の針が進みやすくなり、特に男性

は50歳を過ぎると、睡眠が朝型になるというデータもあります。最後に、熟眠障害は、睡眠時間は足りていても眠りが浅く、起きたときに疲れやダルさが残っている状態です」

また、不眠は睡眠不足とは根本的に異なり、

「睡眠不足は寢床に入っただけで、休む時間が少ないことで、働いている若者に多く見られます。一方、不眠は床に入っても眠れないことを言い、寝る時間を確保できる高齢者に多いのです」(同) ですから、不眠症の症状は加齢とともに自然発生する、という認識を持つことも大事だそうで、国立精神・神

有害な細胞を攻撃し、破壊してくれるNK(ナチュラルキラー)細胞。我々の身体の免疫機能を担うこの細胞の働きも、不眠によって低下してしまう。ところが、乳酸菌飲料を飲むと復活するというのである。

かつて夜が最も長い冬至は、「死が一番近い日」と思われていたというが、笑ってばかりはいられない。眠れぬ長い夜は、健康を害し、ひいては長寿を妨げる可能性さえあるからである。今や日本人の5人に1人が悩むといわれる睡眠障害の、これが処方箋である。

経医療研究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が言う。

「特に高齢者は、睡眠時間や目覚めの回数にこだわりすぎないこと。眠れない日が続くこと、今夜も眠れないのではないかと焦り、ますます目が覚めてしまう人がいます。これは、不眠恐怖」といい、一過性ですむはずの不眠が慢性化し、不

「乳酸菌飲料を飲めば、安眠できる可能性が高まる」と説くのは、免疫学の権威である順天堂大学の奥村康特任教授。ここで話題になるのは、人間のガン細胞などを退治し、免疫力の要になるNK細胞である。これは昼に増加し、夜には減

NK活性は、急激に低下してしまいます」(同) NK活性が低いと、悪性細胞を攻撃する力が弱くなり、病気や風邪にかかりやすくなって、長期的には発ガン率も高まるという。

試みに奥村教授は、深夜勤務が多いタクシードライバー十数人のNK活性を調べたところ、NK活性が低数値を示す人は、通常のサンプルが対象ならせいぜい1割程度なのに、半数が低数値だったという。そこで脳裏をよぎったのは、乳酸菌を摂取して腸内細菌叢を整えるとNK活性が高まる、という研究結果。早速タクシードライバーたちに3、4カ月間、乳酸菌飲料を毎日飲んでもらおうと、およそ1カ月

で、彼らのNK活性が正常値に戻ったというのだ。「生活リズムの乱れによって下がった免疫力が、乳酸菌飲料を飲むと改善することがわかりました。という

ことは、乳酸菌飲料によって生活リズムを正常化することもできるはず。特に腸は、人をリラクセスさせる効果があるセロトニンというホルモンを分泌するので、乳酸菌で腸を刺激すると、夜にはちゃんと眠くなる可能性が高いのです」

キムチ鍋で体温を上げる

即効性を求めるムキには、唐辛子の辛味成分であるカプサイシンがある。これが快眠に有効だと説くのは前出の遠藤医師。その心は、「体温が急激に下がると人は眠くなりますが、カプサイシンは体温を一気に上げ、その後下げる効果があることが、実験によってわかっています。夜眠る前にキム

タクシードライバーで実証済、不眠で減少「キラー細胞」が乳酸菌で復活



決め手は乳酸菌飲料とキムチ鍋……