


ホーム > 社会 > 指定記事

 アクセスランキング


 1

 おすすめ

 3

 チェック

 SN

 ツイート 40

小 中 大

睡眠不足続くと情緒不安定＝脳機能低下、うつ病など類似－精神神経センター

1日に4時間半程度しか眠れない睡眠不足が5日間続くと、うつ病や統合失調症などの患者に似た脳機能の一部低下が生じ、情緒不安定になることが分かった。国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長や元村祐貴研究員らが健康な20代半ばの男性14人で実験し、米科学誌プロス・ワンに発表した。

三島部長は「睡眠不足は蓄積されてひどくなるが、眠気や倦怠（けんたい）感に比べて抑うつや不安などの情動的な不安定は自分で気づきにくい。週末の『寝だめ』では回復しきれない部分があると考えられ、注意が必要だ」と話している。（2013/02/14-07:18）