

皮膚から体内時計測定

国立精神・神経センター 不眠症解消に道

国立精神・神経医療研

「mal1」が働くリズム

究センターの三島和夫部長らは、体内時計の周期を簡単に調べる方法を開発した。数ミリの角の皮膚を使って体内時計にかかわる遺伝子の働きを調べる。自分の体内時計の周期に合う睡眠リズムを知るのに役立つという。不眠症などの解消につなげたい考えだ。

成果は英科学誌サイエンスフィック・リポー

「ソ」に掲載された。人の体は約24時間の一定周期でリズムを刻んでおり、朝起きたり夜眠くなったりする。この体内時計が24時間からずれていると不眠症や体の不調につながる。ただ従来は体内時計を詳しく調べるには、数週間かかる検査や連続24時間の採血などが必要だったという。

研究チームは、体内時計にかかわる遺伝子「Bmal1」が働くリズムを皮膚の細胞で調べた。実際に17人の体内時計を解析したところ、22時間や25時間など個人ごとの周期が分かった。時間の制約がない休日の睡眠習慣はそれぞれの体内時計に合っており、時刻の精度は高いとみられる。

今後は睡眠障害の患者でも新手法を試す。手帳で正確な診断に役立てる。