

早起きが苦手な「夜型」の体質かどうかを、皮膚の細胞で簡単に調べる手法を見つけたと、国立精神・神経医療研究センターなどの研究チームが、英科学誌サイエンティフィック・リポーツに発表した。睡眠障害の診断や治療への貢献が期待できるという。

人間は、ほぼ24時間の周期で、寝起きなどのリズムを刻む体内時計^①を持っている。周期には個人差があり、周期が長いと寝る時

「夜型」皮膚で診断

体内リズム刻む遺伝子 着目

間が遅くなつて夜型の生活になりやすいと考えられる。

同センターの肥田昌子^{ひらた まさこ}・

①体内時計 生物の細胞にある時計遺伝子が働いて、睡眠や覚醒、ホルモン分泌などの生命活動の変動(リズム)をつくる仕組み。これが正常に機能しないと、時差ぼけや不眠などの体調不良の原因となる。

迅速手法を発見

精神生理機能研究室長らは皮膚などの細胞でリズムを刻む「Bmal1(ビーマル1)」という遺伝子に着目。20〜30歳の男性17人の皮膚の細胞を採取し、遺伝子が働いてたんぱく質が作られる周期を調べた。周期は、22〜25時間と個人差があり、長い周期を持つ人は夜型の傾向が強かった。

体内時計のリズムを知る

には従来、明るさなどを管理した特別な部屋で2〜3週間過ごし、ホルモンを調べる必要があった。同センターの三島和夫・精神生理研究部長は「学生が朝起きられない原因がストレスか体質かを調べるなど、効果的な応用ができそうだ」と話す。

岡村均・京都大教授(時間生物学)の話「研究例を積み重ねて信頼性を上げれば、治療にも応用できる興味深い成果だ」