

新風

千葉県の医療情報

BREATHE NEW LIFE

あなどると怖い睡眠不足。 今すぐ眠りの見直しを！ 睡眠不足症候群

タイトルの「睡眠不足症候群[※]」という文字を見て、「たかが寝不足」と思われた方もいらっしゃるのではないでしょうか。
今回の新風は、そんな方にこそ「読んでいただきたい内容です。
睡眠が軽視されてきた現代日本で、その重要性を早くから訴えてきた、睡眠研究のスペシャリスト神山潤医師にお話を伺います。



千葉県医師会
神山潤 医師

▼睡眠不足症候群は立派な病気 朝の光で生体時計を整えて

日本では昔から寝る間を惜しんで勉強や仕事をするのが美德とされがちで、寝不足は気合と根性で乗り切れると勘違いしている人は未だにたくさんいます。

しかし、慢性的な睡眠不足は「睡眠不足症候群」という立派な病気であることを、まず知って欲しいと思います。

私達は誰しも、脳の中にある生体時計の支配を受けながら生きています。

この生体時計の周期は24時間よりも少し長く、地球の時間より遅れてしまおうのですが、朝の光を浴びることで「朝になった」と認識し、日々、地球時刻とのズレを解消しています。

ところが、本来なら暗いはずの夜に照明やテレビ、スマホなどの強い光を浴びていると、生体時計が夜を昼と勘違いし、地球時刻とのズレが大きくなって時差ボケのような状態になってしまいます。

また、朝の光を浴びるとメラトニンという眠りへと導くホルモンの分泌が止まり

ます。メラトニンは、夜暗くなると再び分泌され眠気を感じるようになりますが、夜になっても明るいとその分泌は大幅に減ってしまいます。

だから、朝の光を浴びることで、夜は光を浴びないことが非常に大切なのです。

▼寝不足が前頭前野を傷つける

寝不足になると最初にダメージを受けるのが、脳の前頭前野です。前頭前野は人間らしさや理性、判断力を担っているため、寝不足になると正常な判断ができなくなります。

睡眠を犠牲にして勉強や仕事にしても効果は上がり、失敗ばかりが増え、時間を無駄に使うばかりなのです。

さらには、イライラして感情のコントロールができなくなり、様々な心身の不調も出てきますし、寝不足だと理性が食欲に負けるために太ることもわかっていきます。また、寝不足で前頭前野にダメージを受けている脳は判断力が落ちているため、不調が寝不足のせいだと自覚できないまま悪循環にはまっています。

近年、問題となった過労自殺の事件も、忙しさによる寝不足で前頭前野が傷つけられ、正常な判断ができなくなったことで自死にまで追い込まれてしまったのだらうと思います。

※睡眠不足症候群…「日中正常に活動するために必要な睡眠」をとることができず、昼間に眠気が生じ、それが続く状態。

睡眠不足症候群によって 引き起こされる主な症状

- ・ 攻撃的になる
- ・ 注意力が散漫になる
- ・ 疲れやすくなる
- ・ やる気が出ない
- ・ 落ち着きがなくなる
- ・ 友だちとうまくつき合えない
- ・ 食欲不振、胃腸障害 など

これらの症状が現れた結果として不安や抑うつが生じる場合もあります。

▼自分に必要な睡眠時間を知って！

年齢ごとに推奨される睡眠時間というのはありますが（下段図表）、必要な睡眠時間は人によってかなりの差があります。高校生くらいになると5〜6時間寝れば十分だと思っている人が多いですが、実際には毎日11時間以上寝ないと足りない方もあります。

目安としては、午前中にあくびも出ずに元気に活動できていけば、必要な睡眠をとれているといえます。周囲と関係なく、自分にとって必要な睡眠時間を知ることが大切です。それが足りなまましていると、借金がふくらんでいくように、いわば「借眠」が大きくなっていきます。

休日になると寝坊している人は、平日に

足りなかつた分の穴埋めをしているだけで、「休日にたくさん寝たから、その翌日は寝不足しても大丈夫」などということはありません。「寝だめ」、つまり「貯眠」はできません。

そのため、長年の睡眠不足を解消するには、長い時間がかかってしまいます。

▼睡眠、食事、活動のバランスが重要

午前も午後も、2時から4時は人間が眠くなる時間帯であるため、交通事故も産業事故も増えます。

日中の眠気で困っているなら、午後2時から4時に15分〜20分程度の昼寝をするとその後のパフォーマンスが高まるため、積極的に取り入れると良いと思います。

睡眠不足症候群の治療として一番大事なのは、認知行動療法です。毎日、自分で睡眠の記録をつけることで自身に必要な睡眠時間をよく認知し、早寝や昼寝などの行動に結びつけます。

一時期、あたかも早起きさえすれば良いような誤解が蔓延し、「夜更かし早起き」の子どもたちが増えてしまったのは大変残念なことです。早起きは、早寝とセットでなければ逆効果です。

さらには、睡眠さえ十分とれば良いわけでもありません。人は、しっかり寝て、食べて、出して、活動してこそ元気が出ます。それができるのは、脳内にある生

年齢別の推奨睡眠時間

時間	0〜3か月	4〜11か月	1〜2歳	3〜5歳	6〜13歳	14〜17歳	18〜25歳	26〜64歳	65歳以上
24									
23									
22									
21									
20									
19	18〜19時間								
18									
17		16〜18時間							
16	14〜17時間		15〜16時間						
15									
14		12〜15時間		14時間					
13	11〜13時間		11〜14時間						
12				10〜13時間	12時間				
11		10〜11時間			9〜11時間	11時間	10〜11時間		
10			9〜10時間			8〜10時間		10時間	
9				8〜9時間	7〜8時間	7時間	7〜9時間	7〜9時間	9時間
8							6時間	6時間	7〜8時間
7									
6									5〜6時間
5									
4									

※米国の国立睡眠財団（National Sleep Foundation）による各発達段階における推奨睡眠時間を参考に作成

体時計のおかげなのです。
みなさん、本来、人に備わっている自然のメカニズムを無視せず、生体時計のリズムを整えることを今日から始めてください。