



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
<経歴>
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
<現在>
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.8 「睡眠」 — 良い睡眠で病気を防ぐ① —



「くうねるあそぶ」1980年代にTVで流れていた車のCMのキャッチコピーです。

井上陽水さんが「皆さん、お元気ですか」と呼びかけます。当時私は大学生でしたが、医者になって二十数年たった今、このメッセージの深さに感心しています。健康を維持するためには、「食べ方」と同様に「眠り方」も非常に大切なのです。今回は睡眠に関する知識をつけ、自分の睡眠を見直し、より質の良い睡眠へ変えていく事を学びましょう！

【睡眠と病気の関わり】

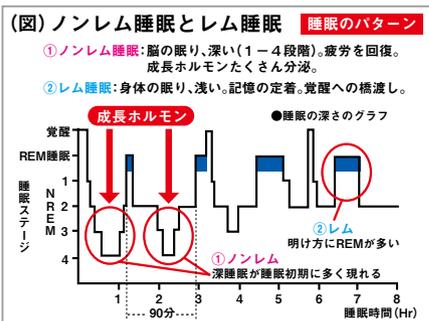
慢性的な睡眠不足だと、意欲や記憶力が低下し、やがてうつ病等が発症しやすくなります。また、太りやすくなり、その結果、糖尿病や心筋梗塞の発症率が高まります。睡眠障害の代表的疾患である睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、高血圧や脳血管障害の発症リスクが高くなります。最近では睡眠不足や質の低下が、乳がんや前立腺がんの発症率を上げるとの報告もあります。つまり、精神疾患や血管疾患から癌まで、殆どすべての病気に睡眠は関与するのです。ですから**良い眠りは、病気を未然に防ぐ事につながります。**

【まずは睡眠を知る！】

① 睡眠のパターン…ノンレム睡眠、レム睡眠

睡眠にはノンレムとレムの2種類があります。寝ついてしばらくが最も深く、朝方になるほど浅くなっていきます。その深い眠りと浅い眠りを約90分のサイクルで4、5回繰り返しています(図)。それぞれのサイクルの終わりに、レム睡眠が出現します。鮮明な記憶が

残っている夢はレム睡眠の時に現れると考えられています。レム睡眠以外の睡眠は、ノンレム睡眠と呼ばれ、その深さによつて、1-4段階に分けられます。それぞれに働きがあり、レム睡眠は「身体を休める浅い眠り」で、記憶の整理・定着や覚醒への橋渡しもします。ノンレム睡眠は「脳を休める深い眠り」で、疲労回復や成長ホルモンの分泌する眠りです。その成長ホルモンの働きがポイントです。子供の発育、成人では、細胞の修復、つまり神経や筋肉・皮膚の再生の働きがあります。加えて糖や脂質、蛋白の代謝を促進します。ですから、この成長ホルモンが少ないと、肥満や糖尿病へ、また皮膚コラーゲンが減り、シワシミ;そばかす等が増える事になります。深いノンレム睡眠が長いほど、成長ホルモンが多く分泌されます。いかにして成長ホルモンの分泌を増加させる睡眠をとるかが重要なのです。



② 睡眠のバランス…自律神経

自律神経系とは、内臓や血管の機能をコントロールする神経の事。交感神経と副交感神経からなり、それらのバランスが大切です。交感神経が優位になるとアクティブな状態に、副交感神経が優位になるとリラックスした状態になります。良い睡眠は副交感神経が優

位になり、睡眠中の血圧や心拍数も低下、翌朝に疲労も回復します。反対に睡眠に問題がある人は交感神経がずっと優位なままで、高血圧や心臓に負荷がかかった状態で、リンパ球等の免疫系の働きも低下すると考えられています。

③ 睡眠のリズム…メラトニンと体温調節

私達は眠くなると手足が温かくなります。寝始めた子どもの手足を触るととても温かくなっています。つまり、睡眠と体温調節は関係があるのです。ここにメラトニンという物質が関与しています。メラトニンは別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、メラトニンの分泌量が増加すると眠くなります。メラトニンが、手足の血管を拡張させ、その結果手足は温かくなり、逆に深部の体温は低下し眠くなると考えられています。メラトニンの分泌は明るい光を浴びると低下します。そして低下してから約17時間で、また分泌量のピークを向えます。例えば朝6時に起床し、太陽の光を浴びてメラトニンを一旦減らし、23時頃(また増加した頃)に寝れば、自然な睡眠リズムになるはず。

実は、以上の睡眠の「パターン」「バランス」「リズム」は、密接に関連します。メラトニンは副交感神経を優位にします、より副交感神経が優位になればより体温が低下します。その結果、深いノンレム睡眠が増加し、最終目標である成長ホルモンの分泌増加につながります。つまり、病気を防ぐ質の良い睡眠をとるには、メラトニンの分泌のピークを、ご自身の就寝時刻に合わせていく事が基本になります。