

# 臨床心理学特講 8

## 「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動の質が高まる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

1	10月1日	オリエンテーション
2	10月8日	眠りの現状1
3	10月15日	眠りの現状2
4	10月22日	眠りを眺める
5	10月29日	寝不足では・・・
6	11月5日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月12日	眠りと物質
8	11月19日	様々な眠り
9	11月26日	睡眠関連疾患
10	12月3日	眠りの社会学
11	12月10日	スリープヘルス
12	12月17日	Pros/Cons
13	1月7日	休講(四快と考えることのすすめ)
14	1月14日	まとめと試験
15	1月28日	予備日

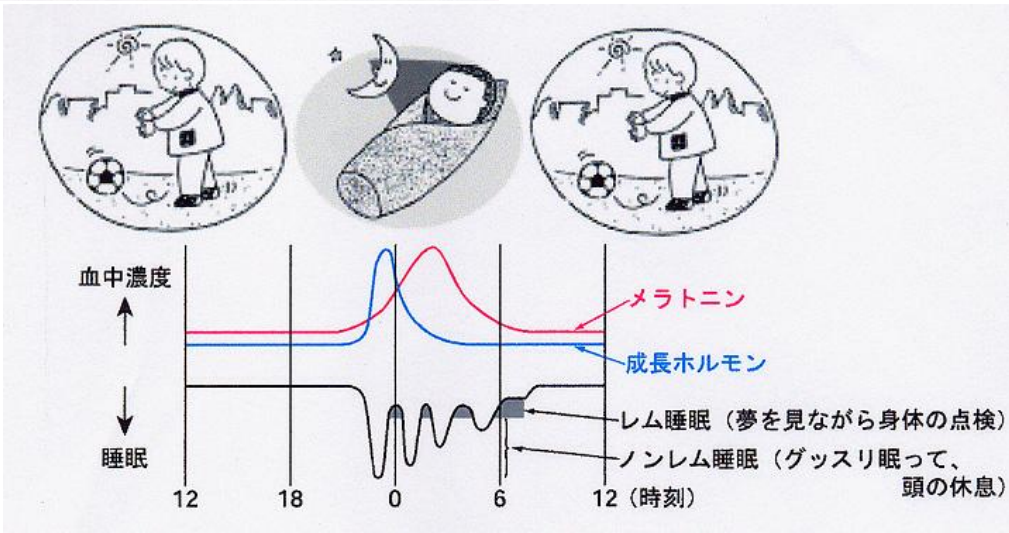
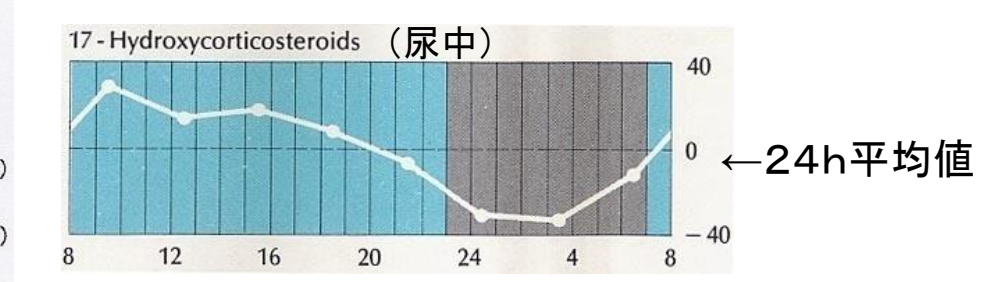
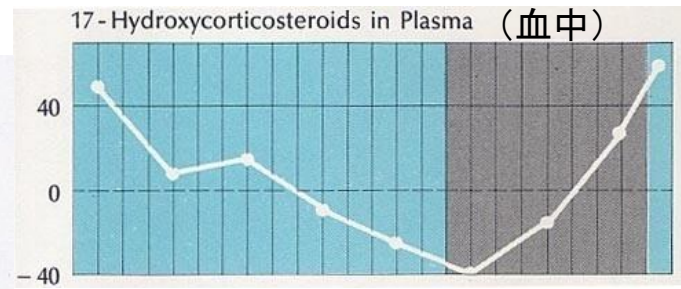
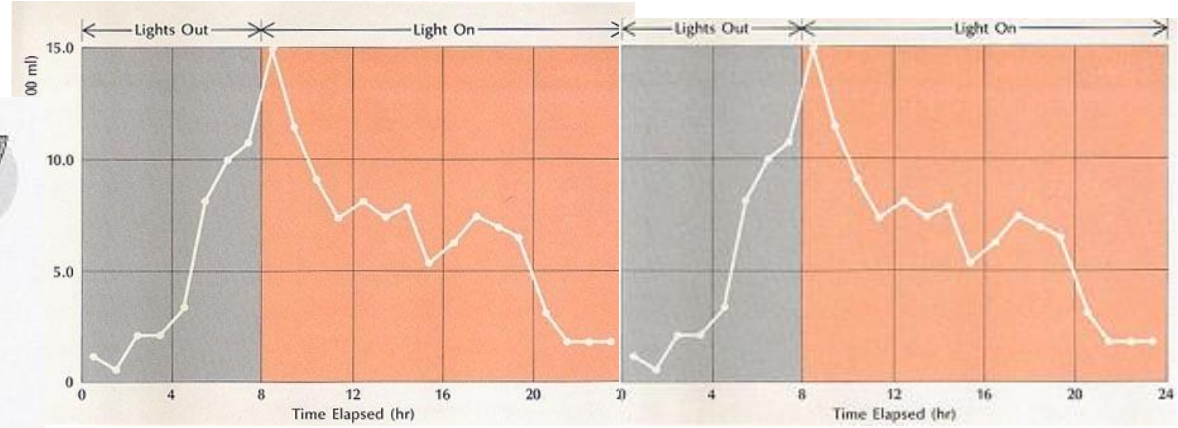
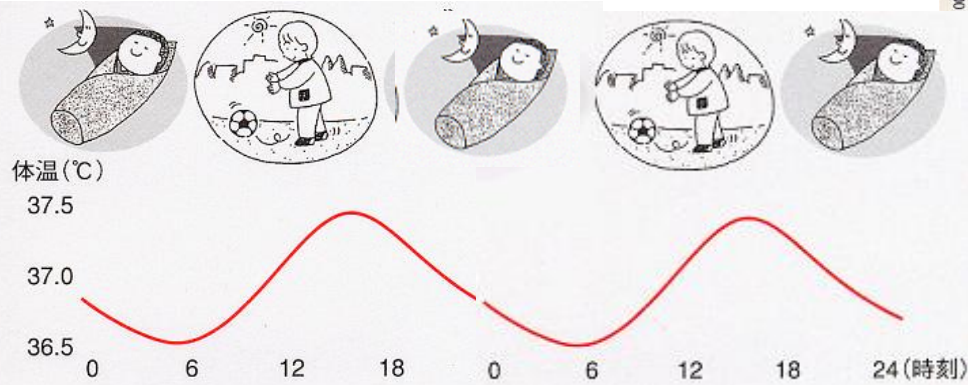
Take home message 8

様々な眠りがある。

# あなたが望む眠りとは？

- 何かをしながらではなくしっかり寝る、すっきりした目覚め、疲れが取れる、規則正しい眠り、いるかのような眠り、静かな環境での眠り、邪魔されない眠り、寝だめしたい、悪夢を見ない、良い内容の夢を見る、人間の眠りは何と幸せなのか、眠気が残らない眠り、起きたくなるまで寝る眠り、太陽の光ですがすがしく起きる眠り、エネルギーを補給する眠り、リセットできる眠り、深い眠り、自然とまぶたが閉じる眠り、ぐっすり、朝パット目覚める眠り、ノンレム睡眠の時に起きてすっきりと目覚めたい、茂木さんが言っていたが「嫌なことがあったらすぐ寝る→すると忘れる」というフレーズを覚えています。

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



コルチコステロイドの日内変動

朝高く、夕方には低くなるホルモン

朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット



# あなたが望む眠りとは？

- 何かをしながらではなくしっかり寝る、すっきりした目覚め、疲れが取れる、規則正しい眠り、いるかのような眠り、静かな環境での眠り、邪魔されない眠り、寝だめしたい、悪夢を見ない、良い内容の夢を見る、人間の眠りは何と幸せなのか、眠気が残らない眠り、起きたくなるまで寝る眠り、太陽の光ですがすがしく起きる眠り、エネルギーを補給する眠り、リセットできる眠り、深い眠り、自然とまぶたが閉じる眠り、ぐっすり、朝パット目覚める眠り、ノンレム睡眠の時に起きてすっきりと目覚めたい、茂木さんが言っていたが「嫌なことがあったらすぐ寝る→すると忘れる」というフレーズを覚えています。

## 戦略的創造研究推進事業 CREST

研究領域「精神・神経疾患の分子病態理解に基づく診断・治療へ向けた新技術の創出」  
研究課題「恐怖記憶制御の分子機構の理解に基づいた PTSD の根本的予防法・治療法の  
創出」研究終了報告書 研究期間 平成19年10月～平成25年3月  
研究代表者: 井ノ口 馨 (富山大学大学院医学薬学研究部(医学)、教授)

強いストレスは、交感神経系の興奮および HPA 系の活性化により睡眠を障害するため、心的外傷体験直後に不眠症状を併発する率は極めて高い。睡眠が障害されると、睡眠中の記憶の強化プロセスに影響を及ぼすため、PTSD の発症病理である恐怖記憶の強化にも関連している可能性が推測される。ストレス性不眠が記憶の強化抑制に働くとすると、ストレス性不眠は PTSD 防止のための適応症状である可能性があり、外傷体験当日の睡眠剥奪が、PTSD の根本的予防法となりうる。このため、睡眠剥奪の恐怖記憶強化への影響を検討した。

28 名の健康成人[平均年齢 23.3(20–33)歳、女性 13 名]を無作為に対照(SC)群と睡眠剥奪(SD)群に割付け、恐怖文脈イベントである交通事故動画および安全運転動画を両群に提示した。動画提示直後および、2、9 日後の 3 度、出来事想起、情動想起課題を行った。想起手がかりは記銘動画より抽出した静止画を用い、この静止画には交通事故を想像させる要素が混入しないように動画前半部より抽出した。出来事想起は正答率を指標とし、情動想起指標には皮膚電気抵抗を計測した。SD 群は記銘課題直後の1夜のみ全睡眠を剥奪した。

出来事想起は睡眠剥奪の影響を受けず、交通事故文脈が安全運転文脈より高い想起率を示し、日が経つにつれ想起率が減少するとともに文脈間の差も減少した。情動想起は睡眠剥奪後に、文脈に関係なく著明に低下した。

これは外傷体験後の不眠は、情動記憶の強化を抑制し、PTSD の発症を妨げる適応的戦略である可能性を示唆している。そして外傷体験直後の睡眠を剥奪することで、PTSD の発症を予防できる可能性が示唆された。

# 今日のテーマは睡眠関連疾患

- 睡眠関連疾患を英語訳してみて



# International Classification of Sleep Disorders

Third Edition



American Academy of Sleep Medicine

1. 不眠症： 男性22.3%、女性20.5%
2. 睡眠呼吸異常症  
閉塞性睡眠時無呼吸症候群：  
2.2 - 4.8%
3. 中枢性過眠症  
ナルコレプシー： 0.03%  
過眠(含睡眠不足症候群)：14.9%
4. 概日リズム睡眠覚醒異常症  
睡眠相後退症候群： 0.1 - 0.4%
5. 睡眠随伴症  
睡眠時遺尿症(18歳)： 1 - 2%  
睡眠時驚愕症 1 - 6%
6. 睡眠関連運動異常症  
レストレスレッグズ症候群： 1%  
周期性四肢運動異常症： 7.1%

土井由利子「睡眠障害の疫学」  
(南山堂 治療vo.89 2007年1月 臨時増刊)  
を一部改変



DEC. 29 1921 11 45 43

# 睡眠中の異常運動

- 寝ぼけ

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- 律動性運動異常

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。



## ね 寝ぼけ

10～15%のお子さんが寝ぼけます。寝ついて1～2時間のころや、明け方におきます。

毎日寝ぼける子もいますが、年に数回程度の子もいます。一晩におこる回数はたいてい1回です。なだめようとするとなりに興奮します。

**危険なものを回りから取り除いて、見守ります。**

一晩に何回もおこる場合や、回数が日に日に増える場合にはてんかんの可能性も考えます。

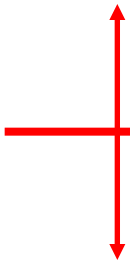
そんな場合には一度専門医に相談しましょう。

## おねしょ

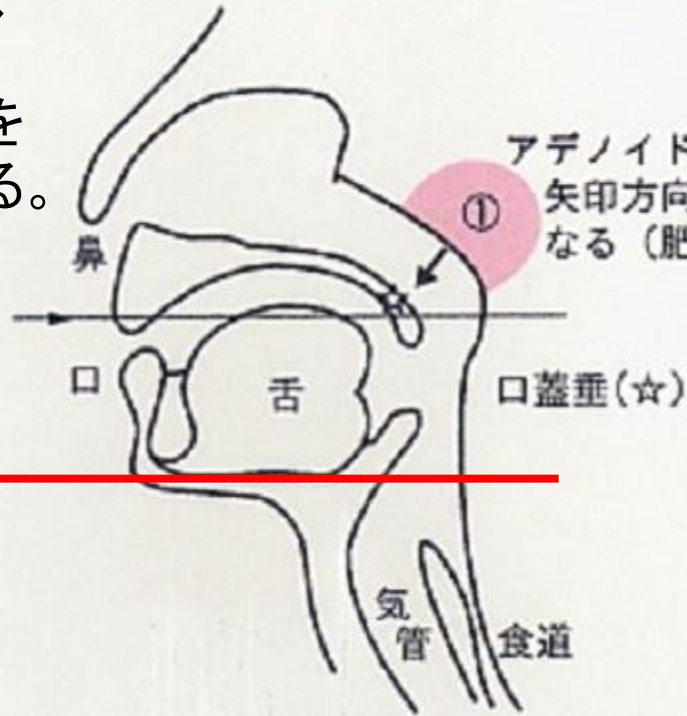
5歳を過ぎても月に2晩以上おもらしをしてしまうと「夜尿症」と診断されます。治療の基本は**おこらず、あせらず**です。しかってもよい結果は期待できません。おおらかに見守りましょう。うまくいった朝には大いにほめてあげましょう。基本的には自然になおっていきます。

アデノイド、  
扁桃腺、  
舌の隙間を  
空気が通る。

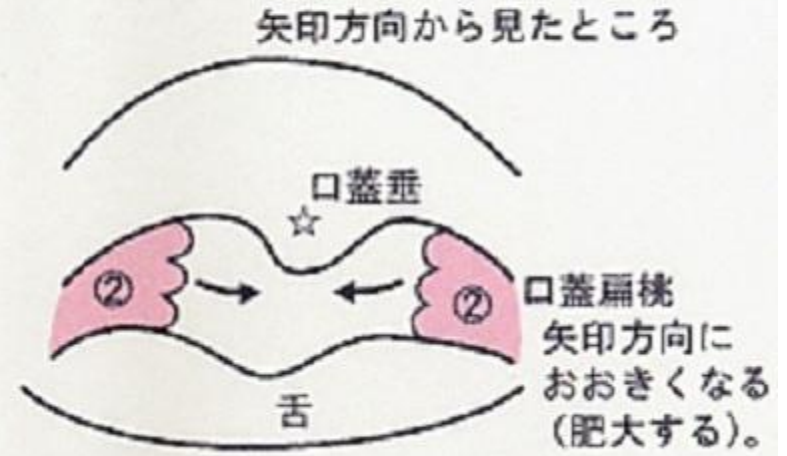
上気道



下気道



アデノイド(咽頭扁桃)  
矢印方向に大きくなる(肥大する)。



気管支軟骨があり、土管のようなしっかりとした作り。

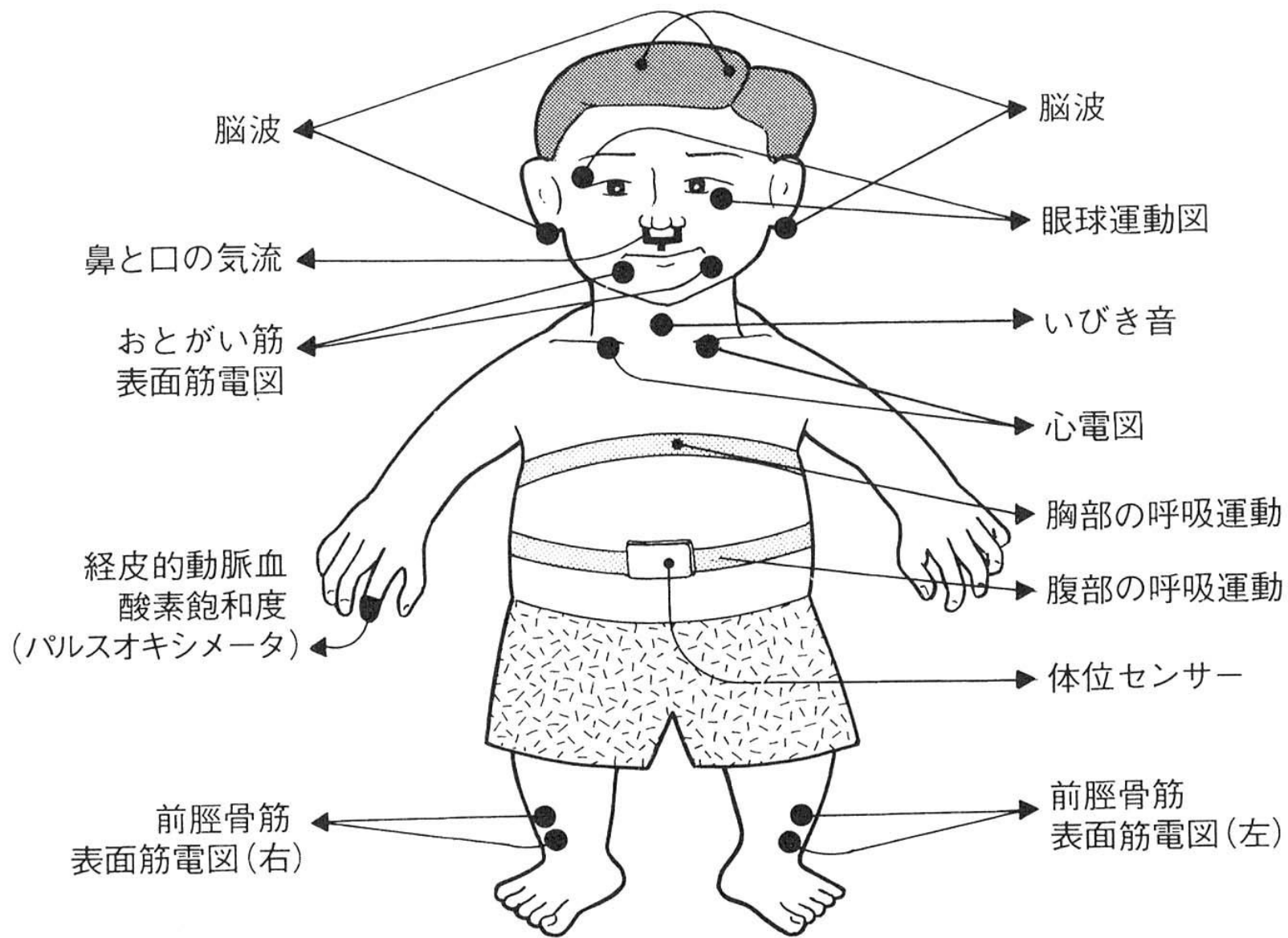
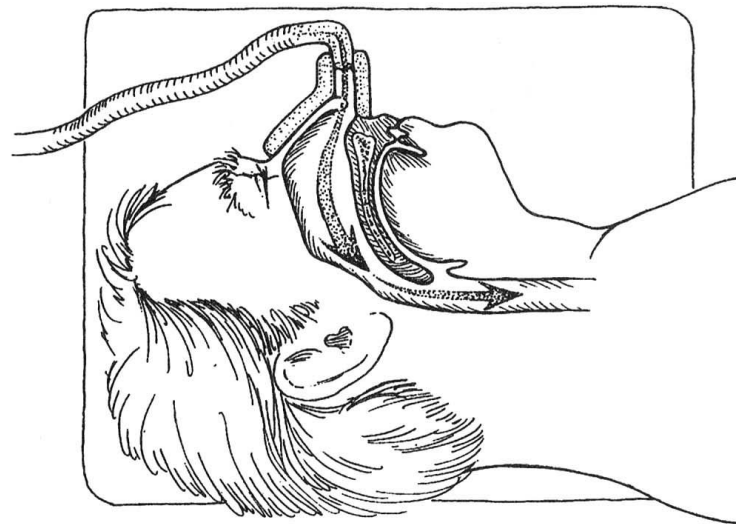


図2 スタンダード睡眠ポリグラフィ



CPAP treatment





# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんとの鑑別を。

- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- **律動性運動異常**

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

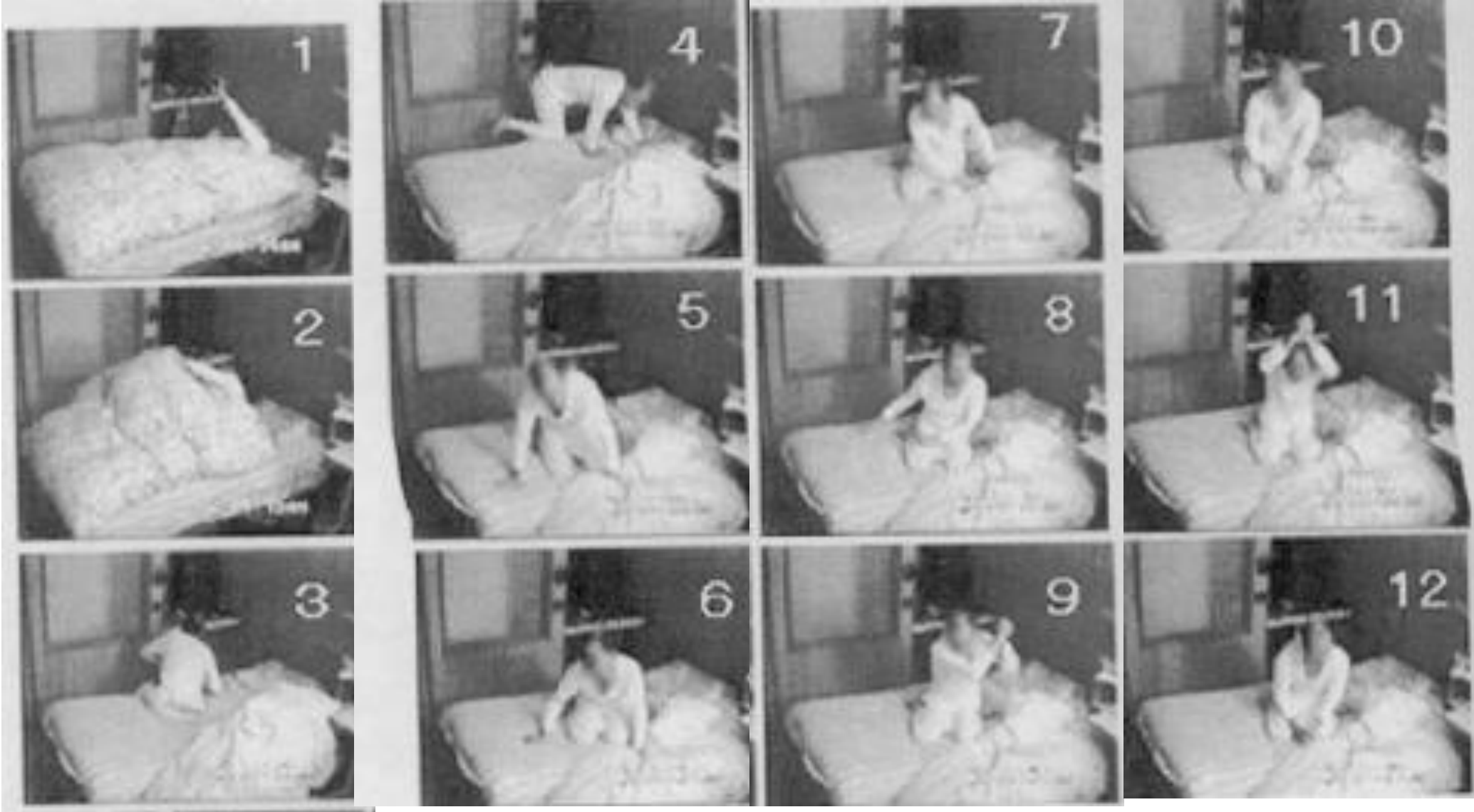
- **レム睡眠行動異常**

壁や bed partner を殴る、蹴る。

# ヒトの状態 (State)

## 脳波、眼球運動、筋活動で定義

			脳波	眼球運動	筋活動
覚醒	活発		$\beta$ 波	急速・穏徐	活発
	安静		$\alpha$ 波	急速・穏徐	活発
睡眠	レム睡眠		低振幅	急速	消失
	ノンレム睡眠	睡眠段階 1	$\alpha$ 波が50%以下	穏徐	活発
		睡眠段階 2	紡錘波	なし	やや低下
		睡眠段階 3	高振幅徐波が 20%以上	なし	低下
		睡眠段階 4	高振幅徐波が 50%以上	なし	かなり低下



患者は覚醒後に、夢のなかで曲者が出てきたので、追っていき刀を抜いて闘っていたと述べた。

Youtube rem sleep behavior disorder

# Restless legs syndrome

## レストレスレッグズ症候群

### むずむず足症候群

- 下肢中心に四肢に不快な感覚が生じ、じっとしていると増強するので、患者さんはこれを軽減させるために異常感覚部位をこすり合わせたり、たたいたり、あるいは歩き回ったりする。主に膝と足首の間に異常感覚が生じる。この異常感覚は比較的深部に生じ、**異常感覚が生じている部位を動かす方が楽になる**という。患者さんの多くは寝床の中で足を動かし続け、場合によっては立ち上がって歩き回る。つまり夜間の不眠が本症では大きな問題となる。
- 小児では症状の把握が重要。表現が稚拙な幼少児や発達障害児(者)の場合適切な訴えができず、「**騒いで寝つかない**」と捉えられがち。具体的な訴えとしては、「**足の中が痒い**」「**足がムズムズする**」「**足、背中、首を誰かにさわられている**」「**足の指の間に芋虫が歩いている感じ**」「**足がもにやもにやする**」等がある。診断に際してはビデオ等も有効活用したい。本症は家族集積性が高い。
- 治療では就床前、発作時のマッサージのほか、増悪因子を避けることが重要である。血清フェリチン50ng/mL以下では**鉄剤**が効果的とされている。薬剤は、本邦ではクロナゼパムが多用され、その後の選択薬として**ドーパミンアゴニスト(Pramipexole)**、ついでオピオイドアゴニストが選択される。なお最近本邦でも発売になった抗痙攣剤であるgabapentinも効果を示すという。

# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- **律動性運動異常**

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

- **レム睡眠行動異常**

壁や bed partner を殴る、蹴る。

- **レストレスレッグズ症候群**

頻度は2%前後、主として足に不快感

# 睡眠中の異常運動

- **寝ぼけ**

睡眠前半の覚醒障害、後半の悪夢。  
一晩に繰り返すならてんかんと鑑別を。

- **閉塞性睡眠時無呼吸症候群**

頻度は4%前後、気づいてあげて対応を。

- **律動性運動異常**

頭振り、頭打ち、身体振り、身体打ち。

- **レム睡眠行動異常**

壁や bed partner を殴る、蹴る。

- **レストレスレッグズ症候群**

頻度は2%前後、主として足に不快感

- **ナルコレプシー**

頻度は600-2000人に1人、睡眠発作、脱力発作

# ナルコレプシー

- ナルコレプシーは①日中の耐え難い眠気、②強い情動(喜びや驚き)で誘発される脱力発作(カタプレキシー)、③入眠時幻覚、④入眠麻痺、を主徴とする。
- 覚醒作用、摂食促進作用を有するペプチドであるオレキシンの髄液中の濃度が特に情動脱力発作を伴う例で低下している場合が多い(武村ら2007)。
- ヒトのナルコレプシーの死後脳において、オレキシン含有細胞の減少が報告された(Thannickalら, 2000)。すなわち大多数のヒトナルコレプシーにおいては、オレキシン含有細胞の後天的な脱落が病態に関連している可能性が、現在指摘されている。



- ・昼間の眠気を主訴に筆者のもとに来院したのは14歳。
- ・小学校3年生になる春休みから突然、夜きちんと寝ていても昼間に眠くなるようになったとのことであった。小学校2年以前は昼寝はまったくしなかったが、3年以降は学校で眠り、帰宅後眠り、夕飯後も眠っていた。その頃から大笑いのあと力が抜けて「へろっ」となったり、はしゃぐと横になって「くねくね」したという。
- ・最近次第に眠気の程度は改善するとともに自己調節ができるようになり、運動前に眠ることで運動中の眠気軽減を実現できている。
- ・しかし自転車をこいでいても眠くなることは最近もあるという。
- ・中学3年の現在学校では5－6時間目に30分ほど眠り、サッカー一部活動(フォワード)をこなしている。帰宅後1時間眠り、就床は0時過ぎで寝つきはよくなく、夜中に2－3度起き、起床は730、午前中も授業中30分ほど居眠りするという。
- ・居眠りの時にはよく夢を見るという。脳波では入眠時レム睡眠を認め、頭部MRIに異常はなかったが、髄液オレキシン濃度は感度以下。ナルコレプシーと診断しリタリンで治療を開始した。

youtube, narcolepsy

# 13歳、女子、授業中に良く寝てしまう

- 身長161cm体重90kgと肥満があり、当初睡眠時無呼吸症候群を疑われて他院で終夜睡眠ポリグラフィーも施行されたが、睡眠時無呼吸症候群は否定された。入眠時レム睡眠も認めていない。3、5、6時間目によく眠くなり、試験中にも寝てしまったとのことで、ご本人も授業中に眠くなるのを抑えたい、と強く希望しての外来受診であった。身体所見では肥満以外に問題はなく、血圧も正常であった。
- 朝は630に起床、朝食をとり、7時には家を出る。自転車、電車、バスを乗り継いで8時には学校に到着する。週2回は塾、1回はクラブ活動がある。0時就床を目指しているが、実際には就床後も携帯電話をかなりの時間操作している。これまでの経験からご本人が自ら、8時間寝ると大丈夫、早く寝ると起きていられる、とおっしゃっており、睡眠不足症候群を疑った。
- 0時就寝を目指すとは言うものの、実行できず、学校で校則に反して使用していた携帯電話を取り上げられた後、昼間の眠気は消失した。不適切な睡眠衛生による不眠がもたらした睡眠不足症候群と考えた。

# 過剰なメディア接触 (含む携帯電話)の問題点

- 依存性
- 犯罪(性犯罪、ドラッグの売買に不可欠、いじめ等)
- 奪うもの  
眠り(生体時計への悪影響、メラトニン分泌抑制、  
交感神経系の興奮)、運動、活動、  
face to face の対人関係(生身の人間との接触)、  
他者の時間等

# では対策は？

## • スリープヘルス; 快眠への6原則

- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること
- 規則的に排泄すること
- 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること

「眠れません」  
「では睡眠薬を」  
から「では1日の  
様子を伺わせて

ください。」に。

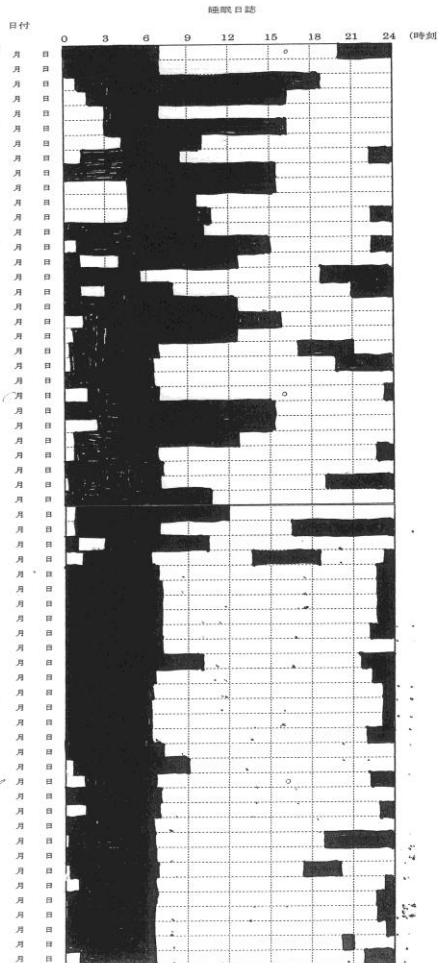
# 17歳、男子 朝起きることができない

高校2年になったばかりの4月に「朝起きることができない」を主訴に外来を受診。

高1の秋から特にきっかけなく朝起きることが難しくなった。

0時に就床し、20時間寝ることもあった。

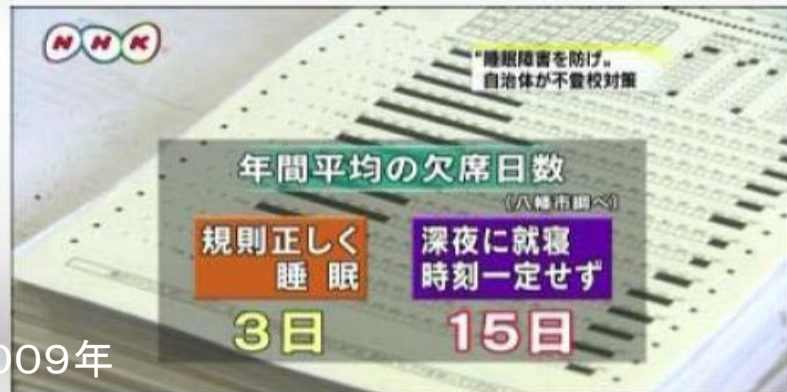
夜中に食事を2度取ることもあるという。



- ← 睡眠表をつけていただいたところ、生活リズムは不規則で、0時前の時間帯は起きていることが多かった。
- ・不適切な睡眠衛生の可能性を考え、時間をかけて説明をした。
- ・その結果、朝食と夕食の規則性を心がけ、パソコンを夜はやらないようにし、早く寝るようにした。
- ・そして早く寝ると朝起きることができると実感した。
- ・ただ週末や試験後には朝寝坊や早寝で睡眠不足を取り返している。
- ・比較的必要な睡眠時間が多い方での不適切な睡眠衛生と考えた。
- ← 二学期はじめに多少乱れた生活習慣も大きな乱れとはならず、12月になっても0時前に寝るように心がけ、朝は630-700に自分で起きている。
- ← 外来での受け答えの中では明らかにできなかった不適切な睡眠衛生につながる生活習慣(夜間のパソコン等)に自ら気づき、生活リズムの乱れを最小限に食い止めることができた。

←外来受診日

## 不登校対策に“睡眠”指導



2009年

動画形式を変更する

12月10日 5時47分

いわゆる「不登校」の小中学生は、昨年度12万人余りに上り、ここ数年一向に減る兆しを見せていませんが、その原因として、最近注目されているのが朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」です。各地の自治体では、不登校への対策の一つとして、子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。

# 朝起きることができない！

# 原因は不適切な睡眠衛生

# SHP/Tの普及を

# (Sleep Health

# Practice/Treatment)！

文部科学省によりますと、学校に「行けない」「行きたくない」という理由で年間に30日以上学校を休む「不登校」の小中学生は、昨年度12万6800人余りで6年連続で12万人を超えました。その原因として最近注目されているのが、朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」で、受験勉強をしたり、パソコンや携帯電話を長時間使ったりすることで、子どもたちの生活が「夜型」に移行していることが背景にあると指摘されています。このため各地の自治体では、不登校への対策の一つとして子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。京都府八幡市でも去年から始めました。八幡市が行っているのは、児童・生徒に専用の調査票を配って、夜寝た時間と朝起きた時間を帯グラフにして書き込ませ、毎日の睡眠時間や睡眠のリズムを確認させるものです。年に2回、それぞれ2週間ずつこの作業を行って、子どもた

## 睡眠日誌を手掛かりに対策を考えている！

ちの睡眠の状況を調べるとともに、保護者にも調査結果を伝え、家庭と学校が連携して規則正しい睡眠の習慣を付けさせるようにしています。八幡市のこれまでの調査では、毎日規則正しく睡眠を取っている子どもは年間の平均の欠席日数が「3日」だったのに対し、深夜の就寝が目立ったり、寝る時間や起きる時間が一定しない子どもの欠席日数は「15日」だったということで、睡眠の取り方によって欠席日数に大きな差が出ていることがわかります。八幡市教育委員会の山下信之指導主事は「不登校と言えば、“心の問題”だと言われてきたが、それだけで不登校に対応するには限界がきていると思う。不登校の子どもは睡眠の取り方がおかしく、それを規則正しくするよう早めに手を打つことで不登校を防げると思う」と話しています。

・時差型は、少なくとも2時間以上時差のある地域をジェット航空機で急激に移動した際に生じる心身の不調状態を言う。

・睡眠-覚醒リズムに乱れが表れることに加え、身体的な能力が低下し、だるさや疲労感が生じ、集中困難、思考力低下、胃腸症状も出現する。

・障害の程度には個人差も大きいのですが、飛行の方向による影響が大で、通常東へ向かうほうが西へ向かうよりも症状が強く出現する。これは東方飛行では1日が短くなり、リズムを同調させるには、周期が24時間よりも長い生体時計を通常の24時間よりもさらに短くさせなければ、現地時間に同調できないことによる。

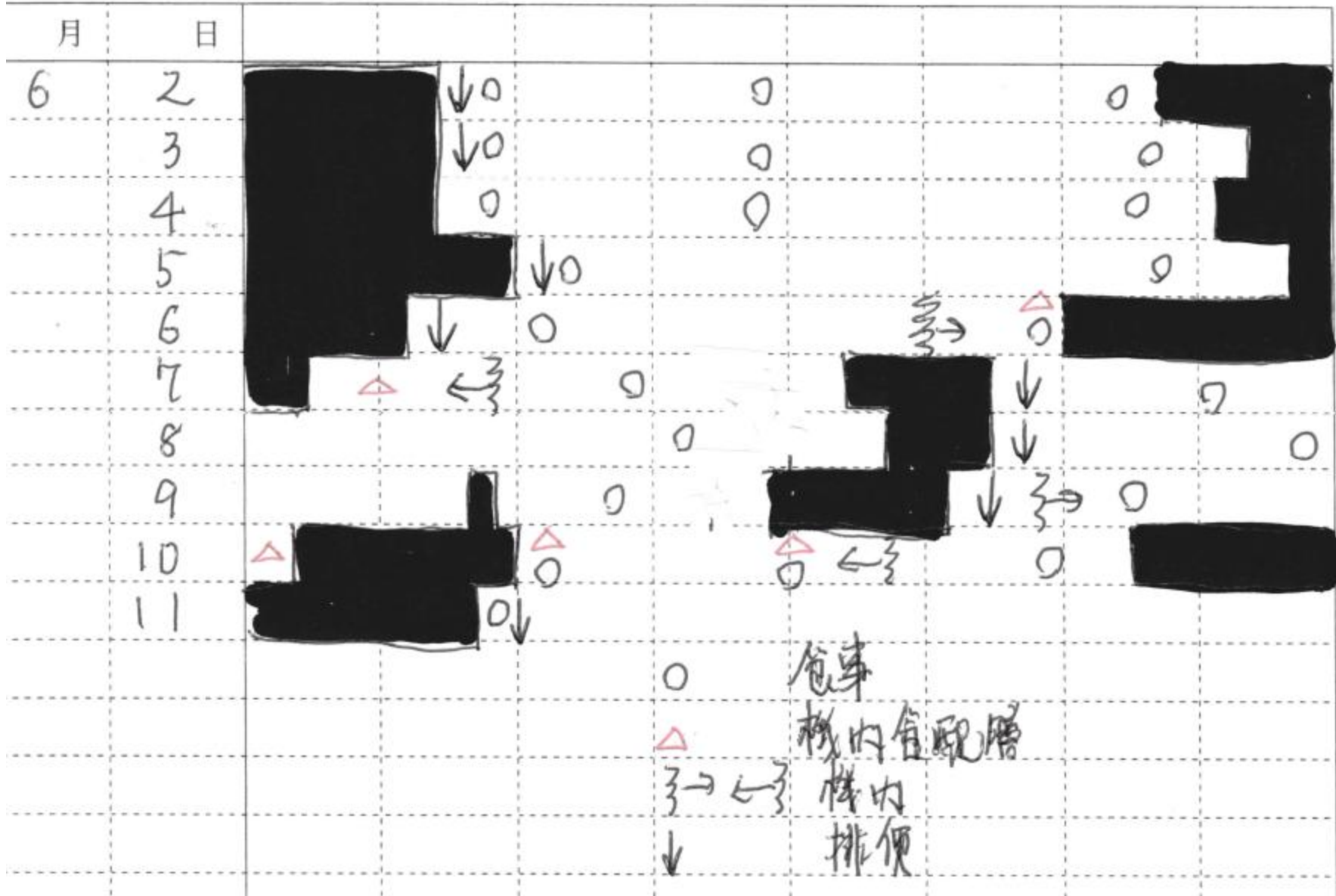
・東方飛行では1日が短くなるとはどういうことかと言えば、たとえばシンガポールから日本に飛行するとします。これは東方飛行です。時差は2時間、飛行時間は8時間とします。シンガポール出発を10時としますとこのとき日本は12時です。日本到着時、シンガポール時刻は18時ですが、日本は20時です。つまり私はこの日を22時間で過ごさなければならないわけです。

・周期が24時間よりも長い生体時計は周期を延ばすことは比較的容易で、通常夜ふかしと朝寝坊は楽にできるのです。このために周期を延ばして現地時間に同調させる西方飛行では、同調が容易にできます。



時刻

0 3 6 9 12 15 18 21 24



# 50歳のキャリアーウーマン。 眠れない、と外来受診

- 外資系企業に長年勤務されています。
- 仕事が終わるとジムに向かいます。調子に乗ると23時頃まで複数レッスンをこなすこともあるそうです。
- 23時まで身体を動かしては交感神経系優位の状態がその後も続きます。「もう少し早めに運動を止められた方がお休みにになりやすいかもしれませんね」とお伝えしました。

# 47歳 男性 一流企業ビジネスマン

- 主訴：昼間にひどい眠気に襲われる。(11時頃、15-16時)
- 奥様がいびきと無呼吸に4-5年前から気づく。
- 無呼吸は『一晩に50回ほど』と奥様。
- 最近体重が増加。
- 居眠り運転事故はない。
- 起床530-6時。
- 目覚めは良くないが、頭痛・気分不快はない。
- 朝食はとる。
- 通勤1時間。
- デスクワーク中心。
- 昼は外食。
- 退社20-21時。
- 退社時にそば等を食べる。
- 22時過ぎの帰宅後、サラダ、豆腐、納豆等を食べる。
- 就床は0時過ぎ。

# 睡眠不足症候群

- 睡眠不足症候群では、正常な覚醒状態を維持するために必要な夜間の睡眠をとることができず眠気が生じる。患者自身は慢性の睡眠不足にあることを自覚していない。
- 症状としては攻撃性の高まり、注意や集中力、意欲の低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。
- 本症患者の睡眠には入眠潜時短縮、睡眠効率の高値以外異常は見つからない。
- 24時間社会となった現代社会では、就床時刻が遅れ、睡眠時間短縮をもたらし、その結果本症に陥りうる。
- 思春期には生物学的な睡眠要求は高いもの、入眠遅延に対する社会的圧力も高いので、本症はこの時期に認めることが多い。
- 対策としては諸症状が軽減する睡眠時間を確保することとなるが、現実には対応困難なことも多い。
- Kohnman & Carney (2000) も、子どもたちは十分な睡眠がとれていない状況で日中の眠気を生じており、その状態は睡眠不足症候群に該当することが多いと述べている。さらに特に学校で問題を起こす場合に、その点が見過ごされていると指摘している。

# 睡眠不足の影響

- 健康全般

眠りを奪われると約3週間でラットは死ぬ。睡眠時間が6.5-7.5時間より短いと寿命が短縮する(Kripkeら2002、Tamakoshi&Onho 2004)。睡眠不足は免疫能にも影響する。

- 脳機能

睡眠不足のラットでは脳の局所の徐波成分が増し(=脳の局所が眠り?)、餌探索行動に間違いが増す(Vyazovskiy VV, ら、2011)。睡眠不足では学業成績も不良となる(Wolfson & Carskadon, 1998; 2003)。

- 事故

スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故、アラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故([Rajaratnam & Arendt](#), 2001)。

- 寝ないと太る

[Nishiura C<sup>1</sup>](#), ら、(2010)によると40歳代と50歳代の肥満のない男性 2632人を対象とした4年の間隔をおいた質問紙による追跡調査の分析結果によると、4年後に肥満となる危険は、睡眠時間が6時間未満の方が4年後に肥満となる危険は睡眠時間が7時間台の方に比べ2.55倍であったという。そしてこの太る危険は食事に関する注意(脂っこい食事を好む、朝食抜き、間食、外食)を行っているか否かという点を考慮に入れても、睡眠時間が6時間未満の方が4年後に肥満となる危険は睡眠時間が7時間台の方に比べ2.46倍であったというのだ。つまり、脂っこい食事を好む、朝食抜き、間食すること、外食することは睡眠時間が短いことほどには肥満に影響しなかった、と結論しているのだ。

- メタボリックシンドローム

急性の睡眠不足は耐糖能を低下させ、交感神経の緊張を高め(Spiegelら, 1999), 慢性の睡眠不足はインスリン抵抗性を高め、2型糖尿病の危険を高める(Spiegelら, 2005; Lamberg, 2006; Taheri, 2006)。

昼寝を含めた1日当たりの睡眠時間が5時間未満の人では、狭心症、冠動脈性心疾患、心臓発作と診断されるリスクが2倍以上になる(Sabanayagam & Shankar, 2010)。

32-86歳のうち、高血圧ではなかった4810名を8-10年間調査したところ、睡眠時間が5時間以下であった方が、睡眠時間が7-8時間であった方に比して高血圧になる危険が1.76倍高く、この傾向は若年ほど強く見られ、32-59歳では危険は2.10倍に達したという(Gangwisch JE, ら、2006)。

眠りの維持の困難(中途覚醒)があると2型糖尿病発症の相対危険度が1.84、寝つきの悪さがあると1.57、睡眠時間が6時間未満では1.28になっている。

# あなたは寝不足の時どうなりますか？

- 集中力がなくなる、間食が増える、判断力低下、眠くなる、失敗が増える、反応が鈍くなる、朝の食欲低下、元気がなくなる、効率が悪くなる、気持ちが悪くなる、頭がボーとする、ふらふらする、やる気が出ない、記憶力低下、イライラ、疲労感、考えたくなる、だるくなる、話がきけなくなる、頭痛、腹痛、金縛り、ケアレスミス、目の下にクマ、面倒くさくなる、おこりやすくなる、どうでもよくなる、上の空、朝起きれない、にきびが増える、テンションが上がらない、興味を持てなくなる、注意力低下、めまい、ミスが増える、気持ちが沈む、無駄に悩む、頭に入らない、脱力感、思考速度が遅くなる、体のキレがなくなる、阿顔がなくなる、自分らしさがなくなる、理解力低下、居眠り、とても元気になる、合宿で1週間22時就床7時起床でやせた

# Sleep disorder をなんと訳しますか？

- Sleep disorder には  
「眠れない」病気ばかりではなく  
「眠ってしまう」病気も含まれましたね。
- 睡眠障害 では 眠りにくい病気、という印象。
- 眠りにくい病気は なんと訳しますか？  
sleep disturbance でしょう。
- 不適切な睡眠衛生は、sleep disorders ですが、人という動物の生理を考えれば正常の反応であり、病気ではないかもしれません。でもでは病気とは？

## Take home message 9

Sleep disorders を正しく訳そう



がんばっていれば、いつか報われる。持ち続ければ、夢はかなう。そんなのは幻想だ。たいてい、努力は報われない。たいてい、正義は勝てやしない。たいてい、夢はかなわない。そんなこと、現実の世の中ではよくあることだ。けれど、それがどうした？ スタートはそこからだ。技術開発は失敗が99%。新しいことをやれば、必ずしくじる。腹が立つ。だから、寝る時間、食う時間を惜しんで、何度でもやる。さあ、きのうまでの自分を超えろ。きのうまでのHondaを超えろ。

**負けるもんか。**

**HONDA**

The Power of Dreams

この広告  
への  
感想  
は？

JR四ツ谷駅の広告