

東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長

神山潤 氏



こうやま じゅん 1956年、東京都生まれ。1981年、東京医科歯科大学医学部医学科卒。同大学大学院助教授、東京北社会保険病院院長など歴任。09年4月現職。臨床睡眠医学を専門とし、日本小児科学会代議員、日本小児神経学会評議員、日本臨床神経生理学学会評議員、日本睡眠学会理事、「子どもの早起きをすすめる会」発起人でもある。著書『睡眠で人生が劇的に変わる生体時計活性法』ほか多数。

<http://www.j-kohyama.jp/>

慢性化する 「睡眠不足症候群」の解消が 現代人の課題です

年齢や性別にかかわらず、睡眠に悩みを抱える人は多い。二四時間化する街、あふれる情報、多忙な仕事、多様化する娯楽……。安らかな睡眠を妨げる要因がますます増えるなか、いまあらためて睡眠の重要性を見つめ直す必要があると説く神山潤氏に、良質な睡眠を取るためのヒントを聞いた。

(聞き手／編集部)

「睡眠」については、まだ科学的に解明されていない部分もあるといわれますが、医療の現場ではどのようにとらえられているのでしょうか。

「メディカイゼーション（医療化）」という言葉をご存じの方もいらっしゃると思いますが、近年、かつては医療の対象とはされなかった分野も、その対象とされてきています。典型的なのが、加齢や美容整形などですね。それらと同様の意味合いで、最近は睡眠を新しい医療分野ととらえるようになってきています。

ただ、個人的にはもっと本質的な意味で考えたいと思っています。人間が人間らしく生きるうえでの重要なテーマとしての睡眠です。というのも、睡眠はこれまで、あまりにないがしろにされてきたからです。

たとえば、食事についてはみなさん気を使っている、野菜の産地にこだわったり、調理法を工夫して少しでも脂肪分を減らそうとするなど、その質を高めるための努力を惜しみません。

一方、睡眠に関して、それと同等の配慮をする人が、いったいどれだけいるでしょうか。枕を替えたり、心地よい香りによって「快眠」を実現したいと考える人が増えてはきましたが、「寝る間も惜しんで」という言葉もあるように、限られた時間のなかで真っ先に削減対象とされるのが睡眠です。一日に五時間以上眠

つていたら受験に合格しないと、
「四当五落」という言葉もある。まるで、
十分な睡眠は怠惰の証拠でもあるかの
ような、ひどい扱いです。

睡眠時間が減りGDPも低下

有名なイソップ童話に、「ウサギとカ
メ」の話がありますね。足が速いことに
油断して眠っていたウサギを遅速のカメ
が追い抜いて、競争に勝ったという話か
ら、慢心を戒め、堅実な努力の尊さを教
えるものです。

その教訓自体には、何ら異論はありま
せん。でも、この話によってウサギが怠
惰や慢心の代表例とされるのは、かわい
そうなんです。ウサギは夜行性の動物
で、昼間、眠くなるのは当然だからで
す。対して、カメは昼行性ですから、昼
間は眠くない。つまり、ウサギは怠惰だ
から寝てしまったのではなく、カメは努
力家だから寝なかつたわけではないので
す。したがって、勤勉性と睡眠を結びつ
けて考えることにはおおいに無理があ
る。これは、自分に有利な条件で勝負に
挑んだカメの巧妙さを教訓とすべき話な
んです(笑)。

睡眠軽視の傾向は、現代社会に様々な
ひずみを生んでいます。そして、私たち
の日常生活においても見過ごすことで
きない実害を及ぼしている。最もわかり

やすいところでは、過酷な労働環境に起
因する過労死の問題がありますね。異常
ともいえる勤務状態によって、長距離バ
スの運転手が交通事故を起こすケースも
社会問題化しました。なかでも、二〇〇
七年に多数の死傷者を出したスキーバス
の事故はその典型で、居眠り運転をして
いた運転手は、ロクに眠ることもなく連
続して長距離を運転していたことが発覚
しましたね。

日本人の平均的な睡眠時間は、欧米人
に比べて約一時間半も少ないというデー
タがあります。九〇年前後を境にして、
この二〇年くらいの間で急激に減ってき
たんです。そして、興味深いことに、そ
うした傾向と軌を一に合わせるようにし
てGDPが減り、国際競争力も落ちてき
ました。

もちろん、現時点では、日本の経済力
と日本人の平均的な睡眠時間の間に、何
らかの因果関係が証明されるわけではあ

■表1 睡眠を充実させるために

- ① 朝の光を浴びる
- ② 昼間に光を浴びる
- ③ しっかりと手を振って歩く
- ④ 規則的な食事をする
- ⑤ 夜には光を浴びない

りません。しかしながら、不況を脱する
ために睡眠時間を削ってまで努力してき
た結果、逆に能率が落ちて、国家として
の活力が失われてしまったように思えて
なりません。

比較的良好知られている病気に「睡眠
時無呼吸症候群」(注1)がありますが、
こうした「睡眠不足症候群」にも、私た
ちの社会がもっと関心をもち、改善に取
り組むべきだと思います。

——具体的に、どれくらいの睡眠時間
が必要なのですか。

一般的には六時間から八時間程度の睡
眠が必要とされていることもあり、私た
ちにとって適正な睡眠時間はいったいど
れくらいなのかと考えるのも無理はない
のですが、そもそもそういう考え方自体
が間違っている(笑)。何時間眠ってい
れば安心という、誰にでもあてはまるよ
うな基準はありません。一人ひとり、健
康を維持できる睡眠時間は異なると考え
たほうがいいでしょう。

「睡眠時間と死亡率」の関係を表わす
グラフをご覧になった方もいらっしゃる
かもしれませんが、これを見ると、私た
ちは「長生きするためには、七時間睡眠
が必要だ」と考えてしまいがちです。で
も、こうしたグラフはあくまで調査対象
の分布を示すのであって、私という個人
にとって七時間睡眠が最も適している
という意味を示すわけではありません。実
際、三時間睡眠でも健康を維持している

■表2 より良質な睡眠のために

- ① 残業するなら早出して働く
- ② ムリなく続く運動を
- ③ よく噛んで、なるべく会食
- ④ 笑ってセロトニンを増やそう
- ⑤ 少しのうたた寝が効果抜群
- ⑥ 妙な知識より自分の体の声を聞く
- ⑦ ぐっすり寝る段取りを確立する
- ⑧ 夜の明かりに注意を払う

人もいれば、一〇時間眠らないと健康を維持できない人もいる。文字通り、千差万別なんですね。

したがって、どれくらいの睡眠が最も適しているかは自分自身が、体調を見極めながら判断すべきです。

——その目安はありますか。

単純なことで、日中、眠くなるかどうか、です。眠くなるようだと睡眠が足りないわけで、何時間眠れば、日中、眠くならないかが目安になるでしょう。

ただし、午後二時～四時には誰でも眠くなるものなんです。人間の体が、そういうリズムになっている。ですから、午前中の体調で判断されるといいでしょう。まだ昼食を食べる前からあくびが出るようなら、睡眠が足りていないと考えたほうがいいと思います。

——睡眠時間が足りないと、どういつ

た影響があるものなんですか。

身体的にも精神的にも十分な栄養が取れていないということですから、その影響は直接的にも間接的にも、様々なところに及びます。

たとえば、免疫力や集中力が低下するので、風邪をひきやすくなったり、仕事で頻繁にミスをおかすようになる。経営者にとつて最も影響が大きいのは、長期的な視野で物事を考えられなくなることでしょう。せつかちになって、目先のことばかりに気が向いてしまう。

これは、ごく簡単に言ってしまうと、セロトニン（注2）という物質の働きが低下するからで、睡眠不足や生活リズムが乱れると、その作用は弱まってしまいます。セロトニンは、しっかりと朝日を浴びたり、食べ物をよく噛んで食べることで働きが高まりますから、やはり睡眠不足は大敵なんです。

生活リズムは無理に矯正しない

——良質な睡眠を取るために、心掛けることはどんなことですか。

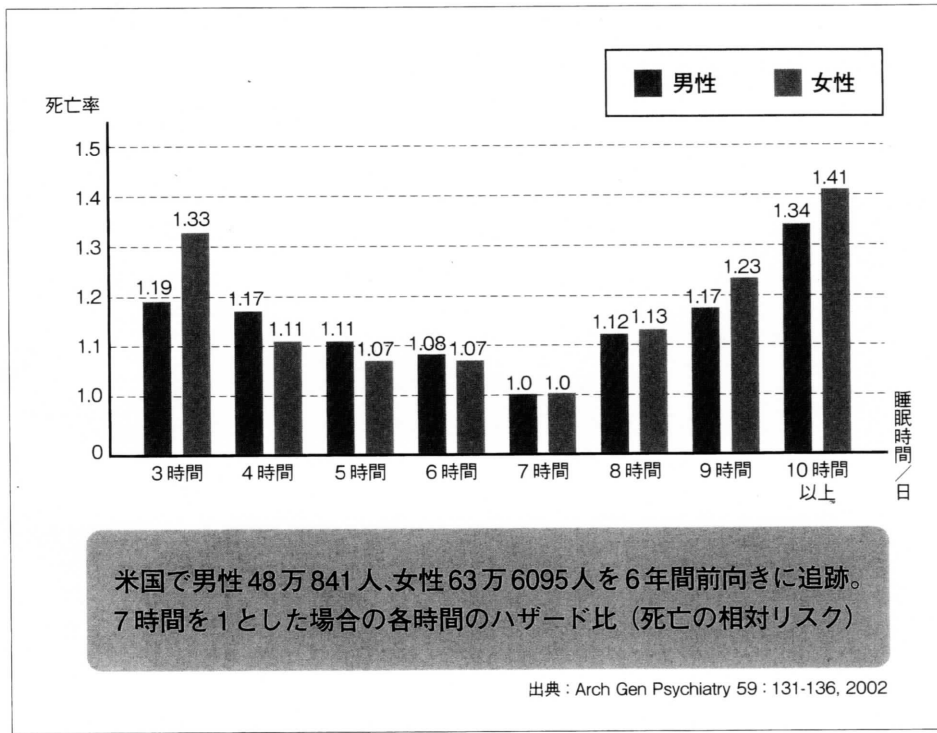
基本的には、無理をしないことでしょうか。「こうであるべきだ」「こうしなければならぬ」と思い込んで、生活リズムを矯正しようと努めるあまり、逆にストレスを感じてしまつては意味がありません。



ですから、朝、目が昇ると目覚めて、日が没すると眠るような生活は理想ではありませんが、現代に生きる私たちには、なかなか難しい。仕事の関係で昼夜が逆転しているような人でも、そうした生活を何年も続けていて、それが習慣になり、とくに体調の不良を感じていないのであれば、無理をして生活リズムを変える必要はないと思います。

同様の理由で、いわゆる「寝酒」がないと眠れないなら、それを無理に断つ必要はない。それがすでに習慣化して「入眠儀式」（注3）となつているかもしれないからです。ただ、そうした習慣のない人が、お酒の力を借りて眠ろうとするのは、避けたほうがいいでしょう。飲酒による体への負担が大きいいうえ、逆にお酒の覚醒作用で十分な睡眠が取れなくなるおそれがあります。

■図1 睡眠時間と死亡率の関係



もし、よく眠れないと感じることが続くようなら、「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず脚症候群」（注4）といった睡眠障害の可能性もあるので医者の診察を受けたほうがいいと思いますが、様々な患者さんを見てきた経験から言うと、病気ではなく、単に睡眠不足が慢性化しているだけというケースも見られます。

先日、睡眠時無呼吸症候群かもしれないと言う男性が来院しましたが、よく話を聞いてみると、毎朝五時半に起床して、寝るのは深夜一時半。四時間しか眠っていないわけで、そういう人は慢性的な睡眠不足の可能性がある。睡眠障害があつて、それを治療できたとしても、「睡眠不足症候群」は治りません。こう

いった人の場合は、まず生活リズムをあらためて、就寝時刻を早め、睡眠時間を増やすことが先決でしょうね。経営者をはじめ、ビジネスマンのみならずは経済環境の影響もあつて、仕事が忙しく、ゆつくりと休養を取る暇も見出しにくいというのが昨今の現状かもしれません。ただ、だからといって無理を強いて、体調を崩したら本末転倒で、いったい何のために働いているのかわからなくなる。自然環境への関心が高まっていますが、私たち人間も動物です。地球へのやさしさを配慮すると同様に、人間らしさを取り戻すことが何よりの「エコ」なのかもしれません。

注1) 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時、呼吸が停止する、呼吸が極端に少なくなるといった症状。メタボ、生活習慣病との関連もあるとされている。

注2) セロトニン

ヒトを含む動物に一般的に含まれる化学物質。心を静め、不安を軽減する作用があるとされる。また、セロトニン不足が、うつ病など心の病に関与していることがわかっている。

注3) 入眠儀式

眠る準備として、寝る前に行なうことを定型化して守るようにすること。「これをすれば眠れる」というものがあると、質の高い眠りを維持しやすい。

注4) レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）

横になっているとき、脚（または腕）に不快感があり、動かさずにはいられなくなる病気。