

睡眠不足症候群って 知っていますか？

TRIVIA OF SLEEP

Information technology (IT) が高度に発達した現代社会では、いつでもどこでも 24 時間インターネットにアクセスできます。私たちはその恩恵を受け一方で、活動と休息（睡眠）のメリハリがなくなり、睡眠の質の低下、睡眠不足という危機にさらされています。働く世代の睡眠時間は、半世紀前より約 1 時間減少し、睡眠負債（睡眠不足の蓄積を意味する）の蓄積が指摘されています。

私たちはなぜ眠るのでしょうか。答えは「眠ることで脳が賢くなり、翌日に、よりよく活動できる」ためです。コンピュータを酷使すると、本体が熱くなって処理スピードが遅くなったり、フリーズしたりしますね。睡眠がうまくとれないと脳機能が低下し、正常な判断ができなくなります。さらに、睡眠不足のときにはイライラしたり、やる気がなくなります。体の疲れは静かにしているだけでとれますが、脳の疲労は睡眠でしかとれないことを理解しておくことが大切です。

24 歳の女性 Sさんは、事務の仕事をしています。毎朝起きることができません。7 時には無理に起きるのですが、体は眠ったままでまったく動き

ません。日中でも、布団に入ったらすぐに寝てしまいそうです。仕事に差し支えるほど眠いので、病院の睡眠外来で相談しました。先生からは、寝た時間、起きた時間、眠気の程度を睡眠日誌に書いてくるようにいわれました。

1 カ月後、睡眠日誌をみた先生は「あなたの病名は睡眠不足症候群です。休みの日には、普段より2時間以上も長く寝ているでしょう。これは本当の病気ではなく睡眠時間が足りていないだけです。眠りが十分でないので、昼に眠気をきたすのです。十分な睡眠時間をとるとよくなります」と説明されました。しかし、Sさんは、夜にはテレビもみたいし、家事もあるので早くベッドに入ることができないでいました。

ある日、後ろから追突される交通事故に遭いました。ショックで会社を休み、4日間ずっと家で寝ていました。5日目に仕事に行きましたが、不思議なことに仕事中ちっとも眠くなりません。そのことを先生に話すと「いったとおりでしょう！ あなたは慢性の睡眠不足だったので、4日間たっぷり眠ったことで、睡眠負債がなくなり眠気がなくなったのですよ」

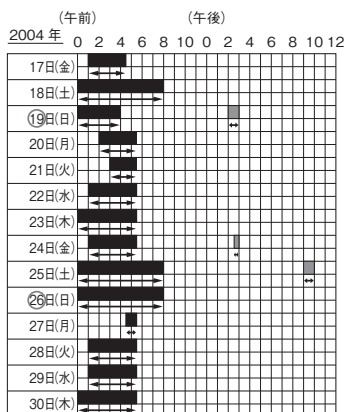
Sさんのような場合を、国際睡眠障害分類第2版¹⁾では、behaviourally induced insufficient syndrome（行動誘発性睡眠不足症候群）と称しています。代表的な症状を表1に示しますが、もっとも問題とすべき点は、患者自身がさまざまな症状が睡眠不足に起因していることを理解していないことです。必要な睡眠時間をとらないことで、睡眠不足の影響が眠気やイライラ、集中力低下となり、ひいては事故の原因となります。

診断には、表1に示す訴え、睡眠時間の問診に加えて、睡眠日誌がとても有用となります。38歳男性の睡眠日誌を図1に示しますが、月曜日から金曜日までの睡眠時間が短く、休日に2時間以上長く寝ていることが特徴

表1  睡眠不足症候群とは（American Academy of Sleep Medicine¹⁾）

- すべての年齢層、男女ともに罹患
とくに若い成人に多い
- 訴えとしては、耐え難い眠気、イライラ、集中力低下、作業効率低下、意欲低下、疲労感、不穏
- 本人は、症状が睡眠不足によることを認識していない

眠気といびきで、受診 2004.9



眠気、いびき消失 2004.10

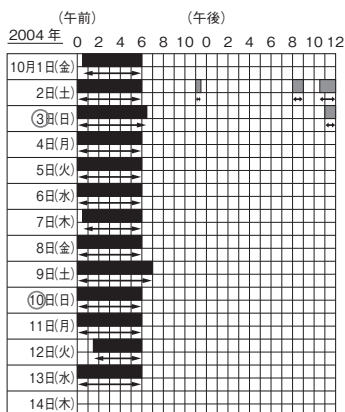


図1 睡眠不足症候群例 (37 歳, 男性)

眠気といびきを主訴に睡眠外来を受診。睡眠日誌を2カ月にわたって記録してもらったところ(図左)、週末は通常に比べて2時間以上長く寝ていることがわかった。睡眠負債による眠気と判断し、睡眠衛生を改善するために、24 時前には床につくように指導した。その結果、翌月の再診時には睡眠時間が規則的になり(図右)、十分な睡眠時間が確保されたことで、眠気やいびきは消失した。

的です。この例は強い眠気といびきが問題でしたが、規則正しく睡眠をとることで、病的な眠気やいびきがすっかり改善しました。

睡眠ポリグラフ検査は必須ではありませんが、睡眠記録時間の延長(睡眠不足を補うために、普段の睡眠時間より2時間以上長く寝てしまう)、睡眠潜時(検査室の電気を消してから入眠するまでに要する時間)が、通常は16分前後のところ、2～3分に短縮、睡眠効率(睡眠時間を記録時間で除したもの)が95%程度と高いことが特徴的です。

この病気? はまじめな若い男性サラリーマンに多いといわれますが、主婦から中年男性まで広い年代で見受けられます。通勤時間が1時間半以上になると、この睡眠不足症候群になるリスクが高くなります。

治療の主体は、適切な睡眠時間をとるための睡眠衛生指導が中心です。「睡眠時間を十分にとれば、日中も眠気もなく快適に過ごせる」と本人が認識することが重要です。最近若年者でこの睡眠不足症候群が多く、過度の眠

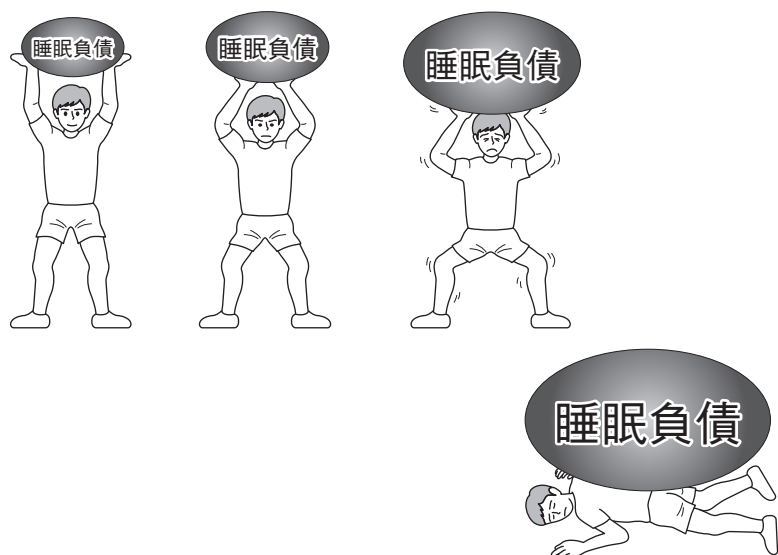


図2 🌿 睡眠負債を貯め過ぎると重大な結果がもたらされる

気をナルコレプシーと間違われて、モダフィニルなどの中枢神経賦活薬の処方がされる場合がありますが、これはまったく不適切です。

事故のあとでもSさんは、「仕事して帰ってきてすぐに寝るなんて、人生損していると思いませんか」と話していました。現代社会では、とすれば睡眠が軽視されがちです。少しくらいの睡眠不足はすぐには健康に影響しません。しかし、長い間、睡眠不足でいると、生活習慣病やうつ病になるリスクが高くなるだけでなく、事故リスクも増大します。睡眠不足の結果、睡眠負債をため込むと、最後にはその重さで、重大なつけを支払うこと（図2）になります。

📖 文献

- 1) American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders: Diagnostic and coding manual. 2nd ed. Westchester IL: American Academy of Sleep Medicine; 2005.

睡眠時間が 最も長い県はどこ？

TRIVIA OF SLEEP

日本人の睡眠時間がこの 50 年で約 1 時間短くなったことは、比較的良好に知られていますが、一体どこの県がよく睡眠をとり、どの県が眠っていないのでしょうか。2006 年の調査によると、最も長く眠っているのが秋田県と山形県で平均 485 分（8 時間 5 分）、これに次いで青森県、岩手県、宮城県がよく睡眠をとっています。つまり、本州の北の端に位置する東北に住む人たちは、睡眠時間が長いのです。

これはどうしてでしょうか。人の睡眠時間は、社会的要因や自然環境の要因など、さまざまなものによって影響を受けます。東北地方の特徴としては、大きな都市が少ないという点、日照時間が少ないということも理由としてあげられるかと思います。大都市では、夜間遅くまで行う仕事も多く、帰宅時間も遅くなります。このため、睡眠時間が削られる傾向があります。事実、最も睡眠時間が短いのは、神奈川県で、451 分（7 時間 31 分）です。また、下位には東京都、愛知県、京都府、大阪府などとその近郊の県が並んでいます。一概に法則はたてられませんが、大都市そのものよりも、その近郊の県のほうが通勤時間が長く、そのような地域の人たちの睡眠時間が短く