

眠りのよもやま話

—ヒトはなぜ眠るのか?—

第3回

眠れない人、眠い人

作家の五木寛之さんは、溢れる健康情報によって「健康という病」が日本列島を覆っていると警鐘を鳴らしています。「睡眠障害」は、不眠症や過眠症、睡眠時無呼吸症候群、レム睡眠行動障害など、症状や病因に分類すると100種類ほどにも達します。

今回は、睡眠に関する病気の話ですが、「健康という病」をつくらないうようなよもやま話を心掛けました。

夜眠れないのが「不眠症」、昼眠いのが「過眠症」?

睡眠（眠る）とその対極にある覚醒（眠らない）を制御するシステムは2つあります。その1つが睡眠の「量」と「質」を一定に保とうとするシステムで、もう1つが体内時計による概日リズム（サーカディアンリズム）で、「いつ眠るのか」というタイミングをコントロールしています。ほぼすべての動物は、体内時計に従って昼行性動物か夜行性動物に大別されます。哺乳類の多くは夜行性ですが、我々ヒト（霊長類）は進化の過程で昼行性動物に移行したと言

われています。

平安時代末期から鎌倉時代初期頃に描かれた『病の草紙』は、当時の奇病など21話から構成された絵巻物ですが、その中に『不眠の女』『眠り癖のある男』という絵があります。『夜一人眠れない女官』を描いた絵が『不眠の女』で、皆が会話する中で、一人居眠りする男を描いた絵が『眠り癖のある男』です。昼行性である人間が、夜眠れないと「眠れない人」とされ、昼間寝てしまうと「眠い人」とされています。

眠れない人

不眠の症状には大きく分けて、

- ・ 入眠障害（寝付けない）
- ・ 中途覚醒（夜間何度も目が覚める）
- ・ 早朝覚醒（予定より早く目が覚めて再び寝ることができない）
- ・ 熟眠障害（眠りが浅く、寝た感じがしない）

の4タイプがあつて、複数のタイプが混在することもありますが、これらの症状のために、起きている時の生活に支障を生じる

病態が「不眠症」です。

不眠を生じる原因の1つが「覚醒度」の上昇です。「覚醒度が高い」とは、脳が睡眠に入りにくく、寝ても目が覚めやすくなる状態で、「旅行や試験の前夜に、興奮して寝付けない」「枕が変わって寝られない」のはその一例です。環境の変化に対する警戒感（不安感）が、覚醒度の上昇となつて、音や痛みなどの弱い刺激でも、眠れなくなり、睡眠を浅くしたり、目覚めさせたりしてしまいます。この場合、試験前夜などのような覚醒度を上げる原因がなくなれば、不眠は改善します。

一方、災害後に避難所で生活する人達のように、覚醒度が上昇した状態が続くと、慢性的な不眠症になります。寝たほうが良いとわかっているのに眠れない。がんばって寝ようとする、覚醒度がさらに上昇してもっと眠れなくなります。このような不眠には、しっかりとした睡眠薬（抗不安薬）やカウンセリングなどの積極的なサポートで、覚醒度を下げることが必要です。不眠を生じる原因の2つめは「睡眠圧」



佐藤 誠

【さとう・まこと】

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構内IIIS教授

の低下です。これは、定年退職などで日中の活動が減ったりした高齢者に多くみられる不眠です。「睡眠圧」とは、日中に活発な活動を行うことによって生じる睡眠欲求です。加齢（基礎代謝が低下し始める50歳頃から）とともに睡眠圧は低下して必要睡眠時間が短くなり、70代にもなれば6時間程度しか眠れなくなります。これ自体は自然な変化であって異常ではありません。

ところが、生活時間に余裕がある（することがない）リタイヤ世代では、寢床で横になる時間が逆に延びてしまいます。21時頃から翌朝7時過ぎまで寢床にいれば、就床時間は10時間に達することになります。これでは入眠障害や中途覚醒、早朝覚醒が増えるのは避けられません。「良く寝られなかったから」と言っても、たっぷり昼寝をするときさらに睡眠圧は低下します。

背景には、睡眠に関連する健康情報が氾濫し、眠れないことに対する悩みや不安を増加させて「健康という病」を引き起こしている可能性があります。このような不眠症は、睡眠の量も質もそれほど問題がない（年齢相応である）ため、薬物療法ではあまり効果が出ません。昼間はしっかりと活動して、夜も若い頃と同じ時間帯に就床するなどの生活習慣を改善して、睡眠圧を高めることが大切です。

ここからは、寝付きが悪い人が、試みる価値のある対応法をお話しします。
私たちの深部体温（身体の深い部分の体

温）は、37℃を中心にして体内時計の指令で1日の間に1℃ほど変動し、夕方過ぎから就寝前にかけて最高になります。この就寝前1〜2時間の深部体温を上昇させる一方、入眠に伴う体温低下を急速で強いものにする、深い眠りをもたらすようです。

この仕組みを寝付きを良くするために活用するには、まずは寝る前の深部体温を上げることが大切です。運動や温かい食事でも深部体温は上昇しますが、就寝から1・5〜3時間前の入浴をお勧めします。熱い湯でも良いのですが、入眠時の体温低下を急速にするためには、ぬるめのお湯が良いようです。次が、深部体温の低下を促進させる睡眠環境です。手や足の抹消血管が拡張すると、放熱反応が起こり、深部体温は低下します。熱過ぎると放熱反応が鈍りますし、寒過ぎると抹消血管が収縮して放熱反応が起きません。手も足もほどよく温かくなるような睡眠環境を目指してください。



眠い人（睡眠不足症候群）

本来起きていなくてはならない時（生命の危機など）に眠ってしまうのが「過眠症」で、その一種であるナルコレプシー（居眠り病）と睡眠時無呼吸症候群などは有名です。では、通勤電車だけでなく、職場や公園、いたるところで居眠りをする人たちは、どうでしょう？ その多くは、「行動誘発性睡眠不足症候群」という正式な病名が付

いた現代の奇病です。

オーストリアの文化人類学者ブリギッテ・テシーガは著書『INEMURI』（邦題：世界が認めたニッポンの居眠り）の中で、日本全国いたるところで居眠りをする日本人について様々な考察をしています。世界の人たちには、他人の前で無防備に居眠りする日本人は、とても不思議なようです。

ナルコレプシーや睡眠時無呼吸症候群による過眠は睡眠の「質」の低下が原因ですが、行動誘発性睡眠不足症候群は著しい睡眠の「量」の低下、「睡眠負債（睡眠時間の借金）」がその原因です。行動誘発性睡眠不足症候群は徹夜と異なり、毎晩少なからずの睡眠（4〜6時間）を確保しているので、睡眠負債に気づきません（自覚がない）。多くの人は過剰労働もしているため、強い疲労感や仕事のミス、イライラ感などの原因が、睡眠不足とは思わないのです。治療法は説明するまでもありません。



眠い人から眠れない人へ

必要な睡眠時間は、加齢とともに短くなっていくのが普通です。現役時代は睡眠を削ってがんばって働く人「行動誘発性睡眠不足症候群（眠い人）」が、時間に余裕ができたので存分に眠りたいと思っても、残念ながら、若い頃のように眠れなくなる人「睡眠圧低下型不眠症（眠れない人）」になることが多いのです。