

古賀医師の診る患者のなかには、隠れ不眠を自覚し、生活環境を改め始めたサクリーマンもいます。「一時的な改善で終わらないよう、継続的に診ていくつもりです」(古賀医師)



医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く!
ニッポンの医療現場 第33回

現代人の不眠対策 朝日を浴び、食事は1日3回 コミュニケーションも重要

「人間の人生の3分の1は眠っている」と言われるほど、睡眠はわれわれにとって欠かせない行為だ。しかしなかなか時間がとれず、慢性的な睡眠不足に陥っている人は少なくない。そんな現代人の不眠にスポットを当て、原因と対策について取材した。

日本人の5人に1人は
何らかの「不眠」

睡眠は脳や体に休息を与え、疲労を回復させる、われわれが生きていく上で欠かせない行為だ。最近では疲労回復だけでなく、ホルモンのバランスを整える、ストレスを解消させるといったさまざまな効果も、明らかになってきた。

ところが、この貴重な睡眠の確保がままならず「慢性的な睡眠不足」に陥っている現代人が増えている。健康・体力づくり事業財団による調査では、日本人の5人に1人が何らかの不眠を抱え、日中に眠気が出る、集中力が途切れるなど支障が出ていることを自覚している人も少なくない。まさに「不眠大国」である。

そんな現代人の不眠に警鐘を鳴らしているのが、長年に亘って睡眠の問題に取り組み、杏林大学医学部付属病院精神神経科教授の古賀良彦医師だ。睡眠不足が続くと、こんな問題が起こってくる。と話す。

「まず、集中力や作業効率が低下します。睡眠不足の



ブルーライトをカットするメガネは市販されている

立するためには、自分の考えを伝え、相手の考えなど理解するという作業が必要になります。実は、こうした作業は人間にとって一番高度な機能です。こうやって疑問、人とコミュニケーションをとって脳を働かせておくことが、夜の快眠につながります」と解説する。

仕事でも親しい人との連絡でも、現代人はとかくメールを使ってしまいがちだが、「できれば直接会おう、それが難しければ電話でコミュニケーションをとることが大切」(古賀医師)だ。

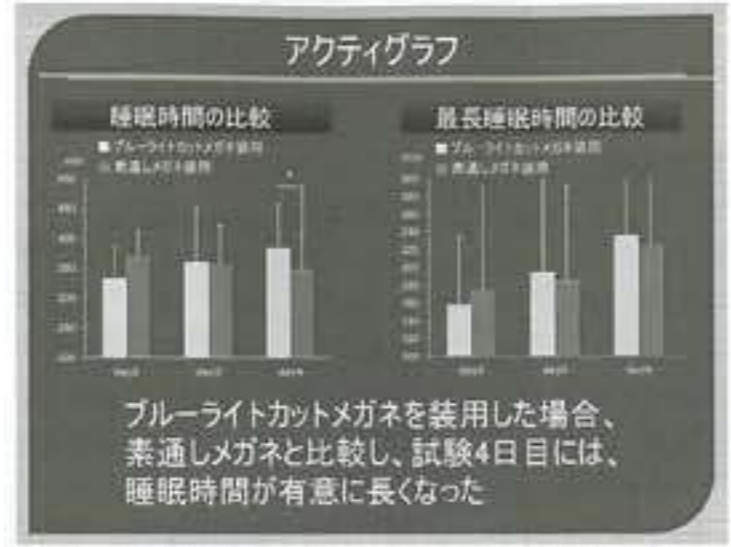
筆者も古賀医師の話に共感できることが多い。テクノロジは人類を進化させたが、それが原因で本来の能力や健康を損なっている意味がない。現代人がより良く生きるには、行き過ぎたテクノロジから身を守る術を身に付けることが重要なのは言うまでもない。

現代人の不眠の背景について古賀医師が指摘するのは、「生活環境」だ。

「日本人の祖先は農耕民族。太陽が昇ったら起きて農耕をし、太陽が沈んだら眠る民族です。私たちにはこの農耕民族のDNAが刷り込まれているにもかかわらず、それを無視して、深夜まで煌々と照らすライトのもとで、パソコンやスマートフォンをする。これでは生活のリズムが狂って、眠りに支障をもたらすのも、無理はありません」

とくに最近になり、パソコンやスマートフォンの画面から発せられる「ブルーライト」が、睡眠に影響を及ぼすこともわかってきた。夜にブルーライトを見ると、生体が本来、持っている体内時計が狂い、不眠になりやすいというのだ。

ブルーライトと不眠の関係について、古賀医師は次のような検証をしている。被験者に1週間はそのままの状態、もう1週間は



古賀医師が行った実験データ。ブルーライトをカットしたことで睡眠改善効果が認められた

不眠に対する意識が低い。これが、古賀医師の危惧しているところだ。

「例えば、「寝不足自慢」。自分は仕事が忙しく、とれだけ寝ていないかを自慢する傾向がありますね。また、「寝だめ」で平日の睡眠不足を週末に解消すれば問題ないと誤った理解をしている方もいます」(古賀医師)

こういったタイプは、不眠症の一手手前の段階である「かくれ不眠」。睡眠を正しく理解し、しっかりと睡眠をとっていないと、やがて前述したような大きな問題の落とし穴にはまりかねない。

ちなみに古賀医師はインターネットで、このかくれ不眠の割合を調査したことがある。チェック方式で実施したところ、なんと回答者の8割がかくれ不眠に該当

ストレスに、仕事のストレスが加われば、メンタルな部分にも影響が及ぶ。睡眠不足を経験した人に、うつ病を発症するリスクが高くなることも、海外の研究で明らかになっています」

身体面でも、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病のリスクも高まることわかっていて、肌荒れやニキビなど美容にも影響するそうだ。

こうしたリスクがあるにもかかわらず、現代人は