

## ★ 「睡眠負債」をため込んでいませんか！？

1日単位のわずかな「睡眠不足」が、あたかも借金のようにじわじわ積み重なって蓄積する。睡眠研究の専門家たちはそれを「睡眠負債」と名付け、それにより命にかかる病気のリスクが高まったり、日常生活のパフォーマンスが低下したりすることが、彼らの研究成果から徐々にわかつてきました。これは先日放映されて大きな反響を呼んだ、NHKスペシャル「睡眠負債が危ない」という番組内容の一部ですが、睡眠の重要性を改めて考えさせられる非常に興味深い番組でした。

例えば、睡眠とがんの関係ですが、東北大学で男女約2万人を7年間追跡調査した結果、男性の前立腺がん発症リスクは、平均睡眠時間が7~8Hの人に対して6H以下の人には1.38倍、女性の乳がん発症リスクでは、同様の比較で1.67倍にも達していることが分かりました。これは、本来がん細胞を攻撃するはずの免疫細胞が、睡眠負債によって機能しなくなつた結果と考えられています。また、認知症との関連性も指摘されています。フィンランドにおいて40~50代の約2千人を対象とした調査では、平均睡眠時間が7H未満の人の認知症発症リスクが7~8Hの人の1.59倍だったという結果が出ています。これは、睡眠中に脳内で排出される「アミロイドβ」と呼ばれる老廃物が、睡眠負債でうまく排出されないためにアルツハイマー型認知症を発症してしまうというメカニズムのようです。このような病のリスクに加え、睡眠負債が厄介なのは、じわじわと蓄積されるがゆえに能力の低下の自覚症状がほとんどないところです。米国のペンシルバニア大学の研究チームが行った実験で、徹夜グループと6H睡眠グループに分けて、注意力や集中力がどう変化するかを調べたものがあります。当然のことながら、徹夜グループのパフォーマンスは2晩徹夜で急激に落ちましたが、6H睡眠グループはほとんど変化がありませんでした。しかし、6H睡眠をそのまま継続すると徐々に脳の働きが低下し、2週間後には徹夜グループの3日目とほぼ同じレベルにまで達してしまいました。つまり、6時間睡眠を2週間続けた脳は、2晩徹夜したのとほぼ同じ状態になったということになります。

睡眠負債の様々なリスクが分かったところで、次に気になるのは自分に睡眠負債が蓄積されているかどうかです。それを見極める手段として紹介されていたのは、休みの前夜に部屋の窓をしっかりと遮光して、時計やスマホなど時間がわかるものを持たずに眠気がなくなるまでひたすら寝ることでした。(目が覚めても眠気が残っていたら二度寝する)その結果、普段の睡眠時間よりも2H以上長くなった場合には、睡眠負債があると思った方がよいとのことでした。

では、睡眠負債があると仮定した場合、その負債をどう返済していくべきなのでしょう？専門家の答えは単純明快。「今までよりも長く寝る」ことで、そのコツは、体内時計を狂わせないように睡眠時間を確保することでした。その際の注意点は以下のとおりです。

- ①体内時計は朝起きて光を浴びることでスタートするので、起床の時刻は休日でもできるだけ一定にする
- ②そのためには、1Hでも可能な限り早く寝る
- ③早く寝るのが難しければ、一旦いつもと同じ時間に起きて、光を浴びて体内時計を動かしてから二度寝や昼寝をする（この場合、体内時計は狂わない）

適切な睡眠時間は1日7~8Hと言われてますが、年齢や性別、日中の活動量によって個人差があります。（睡眠時間が比較的短い高齢者でも最低5Hは必要）ただ、無理に「〇〇時間寝なければ」と意識し過ぎると、それ自体がストレスになって不眠につながりかねないので、十分に注意する必要があります。日本人の平均睡眠時間は約6Hで、年々短くなり続けているようです。世界の先進国の中でも最短と言われていることから、もしかしたら日本の生産性の低さは睡眠負債によるところかもしれません。昭和の終わり、今から29年前に井上陽水氏が出演した日産セフィーロの「くうねるあそぶ」という名作CMが、ふと想い出されました。コピーライター糸井重里氏の作品ですが、「食う、寝る、遊ぶ（体を動かす）」というシンプルな生き方で日本が元気を取り戻せたらいいな、と思いました。（工藤克己）