



# 快眠倶楽部通信 2017年 秋号

## 「睡眠負債」が危ない“ちょっと寝不足”が命を縮める・・・貴方は大丈夫？

「睡眠負債」とは毎日のわずかな睡眠不足がまるで借金のようにじわじわ積み重なって潜在的な睡眠不足に陥っている状態のことです。徹夜したり極端に睡眠時間が短ければ脳は疲れを感じて生体に防御反応が働き睡眠を促しますが、睡眠負債は本人に自覚症状のないまま脳をはじめ身体のおちこちにダメージが蓄積されていきます。そこに、「睡眠負債」の怖さ、危険があるのです。「睡眠負債を積み重ねることは、むしろ徹夜よりも問題がある」と専門家は指摘します。現代日本人の睡眠時間は明らかに短くなり続けています。国の調査によると睡眠時間が6時間以下の人は平成20年には全体の3割未満だったのが平成27年のデータでは4割近くに急増。逆に7時間以上の方は34%から26%へ大幅に減少しています。1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、睡眠負債に陥っている可能性があるのです。



大阪暁明館病院  
呼吸療法科長  
牧本 保

## 目次：

「睡眠負債」が危ない  
“ちょっと寝不足”が命を縮める・・・  
貴方は大丈夫？

コーヒーで眠れなくなる？  
カフェインの門限について

すみやかに寝るための10か条

- 一、午前中に日光を浴びよ
- 二、食事の時間は一定にせよ
- 三、運動は夕方に。散歩もよし
- 四、カフェインは寝る3時間前まで
- 五、酒は寝る3時間前まで
- 六、寝る2時間前より強い光を避けよ
- 七、風呂は寝る30分前に
- 八、寝室は18度～26度に保つべし
- 九、布団でのスマホ・ゲームは御法度
- 十、寝なきゃとあせるべからず

\*\*\*\*\*

### \*脳の働きが、知らないうちに低下する

睡眠負債がある人は、知らないうちに仕事や日常生活のパフォーマンスを落としている可能性があります

### \*がんのリスクが高まる

2014年に米シカゴ大学が行った研究では、実験的に睡眠を不足させたマウスではがん細胞が増殖しやすくなることがわかりました。本来ならがん細胞を攻撃するはずの免疫細胞が、睡眠不足の場合、がん細胞の増殖を手助けするようになる可能性が見えてきたといえます。今回の研究はマウスを特殊な方法で睡眠不足にしているので、結果をそのまま人間の睡眠負債にあてはめられるかどうかは議論の余地があるとしながらも、人間でも同じことが起きている可能性が高いと指摘しています。また東北大学の研究では、女性およそ2万3995人を7年間追跡し、睡眠時間と乳がんの発症リスクの関係の調査において、平均睡眠時間が6時間以下の人は、7時間寝ている人に対して乳がんのリスクがおよそ1.6倍になることがわかりました。

### \*認知症のリスクが高まる

スタンフォード大学の西野精治さん（睡眠生体リズム研究所長）らは、マウスを使った実験で、睡眠中にアミロイドベータと呼ばれる脳のゴミが排出されることを突き止めました。アミロイドベータは、認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因物質とも言われており、発症の20～30年前から蓄積するといわれています。つまり、働き盛りの時期に十分な睡眠をとっていないと、脳にゴミが徐々に溜まって数十年先に認知症になるリスクを高める可能性があるのです。

\*\*\*\*\*

### 睡眠負債をどのように返済する？

睡眠負債のリスクがあるとわかったら、その方法は、言ってみれば単純です。「これまでより長く寝る」ようにすればよいのです。ただし専門家によると、「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出てかえって負債を増やしてしまうリスクが高いのだそうです。お勧めは「平日の睡眠時間をいまよりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすること」です。1日に必要とされる睡眠時間は年齢によって変わりますが、20～50代の働き盛りの世代であれば、1日に7～8時間程度とされています。いまの自分の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみたほうが良いかもしれません。

しかし、「早めに寝床に着いたとしても、なかなか眠れない、夜間覚醒してしまう」というお悩みをお持ちの方もいるかもしれません。そんな方は、右端の表に示した「すみやかに寝るための10か条」を試してみるのがお勧めです。

但し、ストレスや睡眠時無呼吸症などの睡眠障害を伴っている場合は「睡眠負債」を更に増悪させる可能性があります専門医への相談が必要です。

隠れ ● あなたはちゃんと眠れてる!?

### 睡眠負債、チェックテスト

無意識のうちに睡眠不足で疲れをためていないか、あなたの眠りの現状を見直してみよう!

<input type="checkbox"/> 電車によくうたた寝をする	<input type="checkbox"/> 起きてから4時間後に眠気を感じる
<input type="checkbox"/> ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる	<input type="checkbox"/> 休みの日は昼まで寝ている
<input type="checkbox"/> 寝ている間、いびきをかいている	<input type="checkbox"/> 最近、よく風邪をひく
<input type="checkbox"/> 朝は目覚まし時計で起きている	<input type="checkbox"/> ケアレスミスが多い
<input type="checkbox"/> パジャマが寝汗でびっしょりになっている	<input type="checkbox"/> やる気が出ない

→ 3つ以上あてはまる人は要注意!



大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転し新病院をオープンしました。JR大阪環状線、ゆめさき線、阪神西大阪線西九条駅から徒歩3分の好立地です。



睡眠呼吸療法センターは病院3Fにごじます。

# コーヒーで眠れなくなる？カフェインの門限について

皆さんはコーヒーや紅茶は飲みますか？習慣的に飲む方もそうでない方も、コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインで目が覚めるといのは聞いたことがあるかと思いますが。実際に眠気覚ましとして、朝やここの一番の際にコーヒーを飲む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実際個人差はありますが、コーヒーなどに含まれるカフェインには眠気を誘う“アデノシン”という物質が神経細胞に作用することを阻害して、眠気を妨げる作用があります。またカフェインには、基礎代謝を上げ、身体を覚醒モードに切り替える力があるため、朝にコーヒーを飲むことは目覚めに対して効果的であると言えます。

その他にも、痛みを和らげる効果もあり頭痛薬にも含まれていたり、脂肪の分解を促進するリパーゼと言う酵素を活性化するため、脂肪燃焼に効果があるとされています。また筋肉収縮効果があり、筋肉疲労の改善にも効果的です。

カフェインの一日の適正摂取量は成人で1日約400mgと言われており、これはコーヒーカップで約5杯分にあたります。右に代表的な飲料のカフェイン含有量の表を示していますので接種の参考にしてみてください。

飲料	カフェイン含有量 (100mlあたり)
玉露	160mg
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
せん茶	20mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
玄米茶	10mg
番茶	10mg
かまいたち茶	10mg

\*\*\*\*\*

目覚めをよくしてくれたり、疲れを感じにくくしてくれたりするカフェインですが、過剰摂取や、接種のタイミングによっては良くない効果もあります。

まず、カフェインは交感神経に作用するため、過剰に摂取し続けると、心拍数の増加や血圧の上昇などが慢性的に続き体にかかりの負荷がかかってしまいます。またそれにより自律神経が乱れ、だるさや気分の落ち込みなどの症状が現れてくることもあります。眠気を感じにくくさせる効果はありますが、眠気を無くすのではなく、感覚を鈍くしているだけですので、カフェインの効果が切れると一気に眠気と疲労が現れます。

またカフェインには利尿作用があり、場合によっては水分を取っているつもりが脱水症状を起こしてしまうこととなります。

極端な過剰摂取はカフェイン中毒を引き起こします。短期間で1000mg以上のカフェインを摂取すると、めまい、動悸、激しい嘔吐などの中毒症状を引き起こし、場合によっては死に至ります。依存性もありますので、コーヒーを飲まないといライラする、ボーッとすることなどの症状がある方も要注意です。

\*\*\*\*\*

また、飲む時間を間違えると、夜間の不眠にもつながってしまいます。1度カフェインを摂取すると、血液中のカフェイン濃度は半分になるまで約4時間かかります。就寝1時間前と3時間前にコーヒーを1杯ずつ飲むと、10分ほど寝付くまでの時間が長くなり、30分程度睡眠が短くなってしまいう報告もあります。また就寝の3時間前にエスプレッソをダブルで飲むと、体内時計が40分遅れると言われており、その分遅寝遅起きになってしまいます。年齢を重ねるとカフェインを代謝する力も落ちてしまうため、更に影響が出ると考えられます。

また利尿効果による夜間頻尿も、睡眠を妨げる要因となります。睡眠の6時間くらい前にはカフェインの摂取を控えるようにするとよいでしょう。

カフェインは、上手に摂取すれば私たちの生活にメリハリを与え、良い効果をもたらしてくれます。夜間にコーヒーが飲みたくなったら、カフェインレスの「デカフェ」と呼ばれるものを利用しましょう。

睡眠について何か困ったことがあれば、専門医を受信しましょう。



## 睡眠ポリソムノグラフィー検査のご案内



睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



睡眠ポリソムノグラフィー検査は、痛みもなく安全な検査ですので、安心してお受けください。

### 編集後記

秋といえば「食欲の秋」と言われる位、旬の食材が豊富な季節です。

肉や魚、乳製品、卵、大豆製品などのタンパク質には、睡眠ホルモンのメラトニンの材料にある物質が多く含まれています。

栄養バランスよくしっかり食べて、食欲と睡眠の秋にしましょう！



検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261  
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者  
大阪暁明館病院  
睡眠呼吸療法センター  
玉元 由果莉