

快眠倶楽部通信

2018
秋号

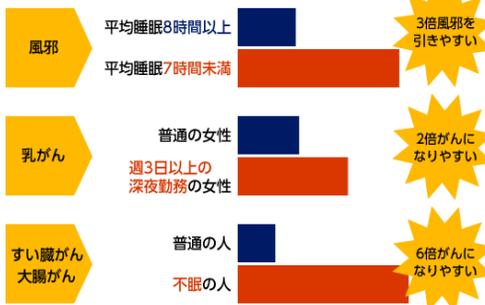
睡眠不足が「癌」発症リスクを高くする...貴方は大丈夫？

癌は日本人の死因、第1位です。年齢とともに免疫力も低下しますから長寿国日本では当然かもしれません。しかし、24時間ストレス社会に生きる今の私たちには生活や食習慣の乱れから「癌」発症リスクがさらに高まっていると言われています。睡眠不足と「癌」には一体どんな因果関係があるのでしょうか？

人間は本来昼行性の動物で、日が沈み暗くなると自然と眠くなります。しかし、現在は夜中でも電灯の光があるので昼間との区別が曖昧になり、24時間営業の店で夜中に買い物・食事をすることも増えています。そして、夜勤などで日中が睡眠時間という人も増えています。現在は昼夜を問わずインターネットやテレビなど体を動かさず頭だけを使う娯楽趣向が急増しています。これらは体内時計の乱れや「頭は疲れているけど、体は運動不足で眠りにくい」原因となります。今の私たちの周りには睡眠を悪化させる環境が蔓延しているのです。

・睡眠不足による免疫力低下

日本睡眠学会(東京女子医大)の研究では、睡眠障害を持つ人はがんになるリスクが約6倍になったと報告されています。又、東北大学の研究では、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発症率が68%高まると報告されています。また別の研究では、睡眠不足の人は、前立腺がんの発症率が38%高まったといえます。睡眠ホルモン「メラトニン」は、進行性の前立腺がんの発症を75%抑え、がんの抑制効果があることも知られています。睡眠不足に陥ると、本来ならがん細胞を攻撃するはず免疫細胞が、眠った状態になるのです。このように睡眠と免疫システムは密接な関係にあります。



・睡眠不足によるストレス増加

睡眠不足はそれ自体が身体、細胞への強いストレスになり、癌リスクをアップさせます。又、消化吸収能力が落ち便秘や下痢になりやすく腸の内部便がたまっていたり、逆に活発に動きすぎたりして腸内細菌が全部出てしまったりすれば、大腸癌の発症率がアップします。

・睡眠不足による自律神経の乱れ

自律神経には交感神経と副交感神経があり、起きている間は交感神経が活発に働き、眠くなるにしたがって副交感神経が活発に働きます。しかし、睡眠不足になるとこの自律神経の交換がうまくいかなくなり、身体全体のバランスをコントロールしているサーカディアンリズムがうまく動かなくなり、癌も発症しやすくなります。

では、「癌」発症リスクを減らすにはどうすればよいのでしょうか？

・バランスのとれた食生活

塩分の取り過ぎは胃癌のリスクにもなります。また野菜や果物の摂取が少ないと癌のリスクが高くなるといわれています。極端に熱いもの・冷たいものの摂取は、喉の免疫力低下につながり食道癌発症リスクが高くなります。糖尿病になると癌リスクが1.2倍になります。

・適性体重を保ち新陳代謝を良くする運動

「肥満」と「痩せすぎ」は癌リスクを高めます。日本人の場合「肥満」よりも「痩せすぎ」の方ががんのリスクが高いという研究もあります。「運動」「週2回のトレーニングを行うことで、死亡リスクを30%減らせる」という結果があります。又、国立がん研究センターの日本人を対象とした研究では、運動が多い人は、少ないひとに比べてがんのリスクが男性で0.87倍、女性で0.84倍まで下がるという結果が出ています。

・良質な睡眠により免疫力、生体修復能力をアップ

良質な睡眠中は身体や脳はリラックスした状態にあり、しっかり副交感神経が働いて、免疫細胞の働きが活発になります。免疫細胞の働きが活発であれば癌細胞を見逃すこともありません。良質な睡眠は自己免疫力を高め、活性酸素も抑制し、がんの予防にも繋がる事になります。大人であれば6~8時間が適切な睡眠時間と云われていますが時間よりも重要なのが眠りの深さです。人によって適切な時間は変わってきますので自分にとってベストな時間を見つけることが大切です。

「睡眠時無呼吸症候群」は、心身ストレスの増加、免疫力低下、無呼吸による血中酸素低下から活性酸素の異常発生により細胞、神経に強いダメージ与えます。強いイビキを周りから言われる方は主治医へご相談ください。



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
枚本 保

目次

睡眠不足が「癌」発症リスクを高くする...貴方は大丈夫？

目が疲れると寝れなくなる？眼精疲労と睡眠の関係

第10回日本臨床睡眠医学会に参加しました



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、阪神線 西九条駅から徒歩3分の好立地です。

発行元
社会福祉法人大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
大阪市此花区西九条5-4-8
TEL 06-6462-0261 (代表)
06-6466-3993 (直通)
FAX 06-6466-3993
Mail: ce@gyoumeikan.or.jp

発行責任者
Tamotsu Sugimoto

目が疲れると眠れなくなる？眼精疲労と睡眠の関係

皆さんは一日何時間パソコンやスマートフォンの画面を見えていますか？現代の生活には欠かせないものですが、長時間モニター画面を凝視すると、目には大きな負担がかかります。それ以外にも、駅や銀行などのタッチパネルや電光掲示板など、私たちは常に光るモニターが目に入る生活を送っています。

電子機器など発光するものを見るときには「虹彩筋」と呼ばれる筋肉が収縮し、また近距離にピントを合わせようとすると「毛様体筋」と呼ばれる筋肉が収縮します。つまり、電子機器を見ているときは目の周辺筋肉が収縮する機会がとて増えているということです。目の周辺筋肉の緊張が続くと、その緊張が自律神経に伝達され、交感神経の活性化につながります。すると本来リラックスしているときに行われる筋肉の修復作業が追い付かなくなってしまいます。

人間は睡眠中に疲労の回復を行います。昔は一晩の睡眠で目の筋肉疲労が回復していたものが、現代は目の疲労度合いが高く、一晩寝ただけでは回復できない人が増加しています。睡眠で目の疲れが取れなければ、疲労は蓄積する一方で、目の筋肉の緊張状態も続きます。すると自律神経が乱れ、肩こり、頭痛、更にはうつや不眠の症状が出てくる場合もあります。たかが目の疲れ、と思うかもしれませんが、目の周囲は多数の神経が集まる大事な場所です。眼精疲労は30～50代で多く、「1日10時間以上パソコン作業をしている」という人は特に要注意です。疲れや痛みが慢性化してしまうと、感覚が麻痺してしまって自分の不調に気付くのも遅れてしまいます。

ただでさえ目にとっては疲れる時代です。パソコンやスマートフォンの画面を見るときは、1時間ごとに5～10分の休憩を入れるようにしましょう。また、目の周りを温めた濡れタオルなどをあてて休ませるのもよいでしょう。そして、1日7～8時間の睡眠をしっかりとるように生活のリズムを心掛けましょう。

睡眠でお困りのことがあれば、専門医にご相談ください。



睡眠検査のご案内



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。

第10回日本臨床睡眠医学会に参加しました

この度2018年10月5日・6日に兵庫県 淡路国際夢舞台国際会議場にて、第10回日本臨床睡眠医学会学術集会在開催され、全国より睡眠医学に従事している医師・技師などが集まりました。今回の学会テーマは【口腔から覗く睡眠医学】ということで、睡眠中に口腔で起こっていることについて、睡眠時無呼吸症候群の原因など含めて知見を深めることができました。

また、睡眠呼吸療法センターの牧本 保がポスター発表を行いました。今回は「標高差によるOSAS患者の血圧変動とCPAP治療効果に関する症例報告」ということで、平地での生活と、高標高地での生活を交互に繰り返している方の、気圧の差による睡眠時無呼吸症候群の症状と血圧変動についての報告を行いました。

他施設の方にも興味を持って聞いていただき、有意義な討論をすることができました。

今後も今回得た知見を活かして、睡眠医療に貢献していきたいと考えております。



編集後記

読書の秋です。今はタブレットやスマートフォンでの電子書籍も多いですが、紙の本が好きだという方も多いと思います。機械から発せられる光も問題ですが、紙で本を読むときには、目が疲れないように明かりなどを調整してくださいね。

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