

# 快眠倶楽部通信

2019  
秋号

## 睡眠不足が「認知症」発症リスクを高くする...貴方は大丈夫？

認知症は誰でも罹りうる病気です。まして高齢化社会においては避けて通れない病です。認知症になると、物忘れ、時間や場所の感覚が分からなくなる認知機能の低下や無気力、うつ状態、又反対に怒りやすく暴力的になるなど性格や感情の異常が起こり、誰かの支えなしでは生活ができない状態になります。患者本人も大変ですが、家族や周囲に負担が大きくなってきます。今、日本の高齢化社会の大きな問題となっています。

認知症は発症原因、脳の異常部位によって症状や治療法も変わります。

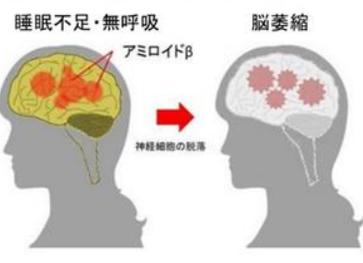
◎**アルツハイマー型**：記憶を司る海馬や頭頂葉の脳細胞が委縮し発症します。物忘れ、同じことを何度も話すなどゆっくり進行し、次第に人や物、時間、場所の誤認識、妄想、徘徊といった症状に至ります。男性に比べ女性に多く見られます。

◎**レビー小体型**：大脳皮質の神経細胞内に「レビー小体」と呼ばれるタンパク質が溜まり発症します。病状が進むと幻覚、幻視が表れ、身体の硬直が始まり動作全般が遅くなり、パーキンソン病に類似した症状を呈し、男性に多く見られます。

◎**脳血管性**：脳梗塞や脳出血或いは事故などによる脳細胞への損傷をきっかけに発症します。損傷を受けた部位により症状が異なります。

◎**前頭側頭型(ピック病)**：発症率は低いですが人格が奪われる恐ろしい病気です。人格を司る前頭葉と言葉を司る側頭葉が委縮し発症します。怒りっぽくなるといった人格面での変化から始まり、理性的な行動がとれないなど感情障害から重度の記憶障害や自覚がないままに犯罪行為に至る場合があります。40～60歳代で多く発症例が見られます。

### 悪い睡眠は認知症を促す



### 認知症は睡眠不足、睡眠障害により発症リスクが高くなる

慢性的な睡眠不足や睡眠時無呼吸症候群などによる質の悪い睡眠を続けていると、身体が休まらないとともに脳神経細胞も休まらず知らず知らずのうちに衰えてしまいます。

睡眠の質(睡眠効率)とアルツハイマー型認知症の初期段階でみた45歳から75歳の健常者を対象とした研究では神経細胞毒性に関与するアミロイドβの沈着、蓄積が最大5.6倍に達し危険性が報告されています。つまり脳内の「ゴミ」アミロイドは神経細胞の活発な昼間に発生し、主に睡眠中に除去されるのですが、睡眠不足や睡眠の質が悪いと除去されず脳内に「ゴミ」がどんどん溜まって脳細胞が衰え、認知症につながるというわけです。

睡眠時無呼吸症(SAS)と認知症は合併しやすく又認知症発症に対してSASが影響を及ぼしていることが複数の大規模研究が示されています。1,414例のSAS患者を対象とした5年間の研究では、SAS患者における認知症発症リスクは健常者の1.7倍、さらに70歳以上では3.2倍との報告や、重症SAS患者(平均年齢44歳)と同年齢健常者で頭部MRI検査と認知機能検査を行った結果では重症SAS患者では広範囲な認知機能の低下が認められ、その低下は脳の海馬、左後側頭皮質、右上前頭回などの灰白質量の減少と関連していました。更にこの重症SAS患者にCPAP治療(鼻マスク呼吸補助)を3か月間行うと認知機能の改善の兆しと海馬や前頭部の灰白質量が増加していると報告されています。これらの研究からSASに対しては早期に治療を始めることが認知症予防の観点からも重要であることを示しています。

認知症は、脳の神経細胞が障害を受け死滅、減少していくことで起こります。完全に脳神経細胞が死滅してない早期段階で治療を開始できれば、病気の進行を遅らせ、回復を計れる可能性があります。

### 認知症にならないためには生活習慣に潜む発症リスクを減らすことが最大の防御

#### 1. 生活習慣病を予防し治療を怠らない

アルツハイマー型や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害などと関連が強く、これらの生活習慣病予防、治療が確実に認知症発症リスク低減になります。バランスの良い食事、玄米、大豆、キノコ類、卵黄は予防食、塩分、糖質控えめの食生活を心掛けましょう。

#### 2. 年齢に応じた運動、趣味を生活習慣に取り入れる

身体を動かすことで血行も良くなり脳が活性化します。知的作業と運動を組み合わせるとより効果的です。散歩途中、植物や鳥の名前を思い出す。知らない街を地図やガイドブックを手に歩いてみる。又、運動でなくても楽器や編み物などの手芸、料理などの手作業、サークル活動などで多くの人と会話するなど脳を活性化でき効果的です。

#### 3. 睡眠時間を整え、良質な睡眠で身体、脳の回復、休息を計る

ストレス社会に暮らす現代人にとって日常生活から受けるダメージは身体、脳に強い負担がかかっています。規則的で良質な睡眠は体内リズムを整えメラトニンの分泌を促し、細胞の新陳代謝を促進し、回復修復力を高めます。

さあ一今日から貴方も認知症対策をして「心身健康長生き人生」にチャレンジしましょう!



大阪暁明館病院  
呼吸療法科長  
杵本 保

### 目次

睡眠不足が「認知症」発症  
リスクを高くする...  
貴方は大丈夫？

お腹いっぱい眠くなる？  
食事と睡眠の関係



大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転した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分的好立地です。

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@youmeikan.or.jp

発行責任者  
Tamotsu Sugimoto

## お腹いっぱい眠くなる？食事と睡眠の関係

皆さんはお腹いっぱい食事をした後、急に眠くなったりしたことはありませんか？食事の後寝転がっていたら眠気が襲ってきて、そのままいつの間にか寝てしまっていた…などの経験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

この理由は科学的にも証明されており、満腹状態になると、「満腹ホルモン」と呼ばれるレプチンが分泌され、そのレプチンには催眠効果があるのです。

しかしレプチンの主な働きは、睡眠を誘導することではありません。レプチンは、食べたものを消化するため、胃腸を忙しく働かせるために分泌されているのです。食事後すぐに寝てしまうと、分泌されたレプチンが消化活動を活性化させ、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。その状態では脳や体は休まることはなく、睡眠に入っても浅い眠りにしかならなくなってしまいます。

さらには、本来寝ている時間に食事をとると、「満腹ホルモン」であるレプチンに抵抗が来てしまい、満腹の感覚が得られにくくなってしまおうという報告もあります。そうなると、体重増加、脂肪の増加がおこり、様々な生活習慣病などの発生につながってしまいます。このように、寝る直前までの食事は多くの問題を引き起こします。



\*\*\*\*\*

食事をとってから、胃腸の働きがひと段落するまで約3時間はかかります。そのため、夕食は遅くとも就寝3時間前に済ませておくのが理想的です。

しかし、寝る3時間前に夕食をすませるのがよいとはいえ、仕事や外出の時間が長引くと、どうしても夕食の時間が遅くなる日もあると思います。夕食の時間が遅くなったときは何も食べないのではなく、消化の良いものを食べるのが効果的です。消化に良いものであれば、胃の中に食べ物が滞留する時間が短くなるので、睡眠への悪影響が少なくなります。ラーメン、焼き肉、インスタント食品など油っこい食事を避け、おかゆや雑炊、うどんといった消化に良いものを意識して食べるのが良いでしょう。また間食をうまく使うことで、胃の負担を少なくすることができます。一度にドカ食いするのではなく、夕方に一度間食をはさみ、夜はスープなどの消化のよい軽めの食事をとるとよいとされています。

\*\*\*\*\*

また温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気が生じるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。

例えば白湯であれば、胃腸に負担をかけずに、体を温めることができます。生姜湯もおすすめです。体を温める効果のあるショウガで体の末端まで温めて睡眠の質を高めます。市販のものは砂糖が多く配合されていることもあるので注意が必要な場合があります。

コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなど、覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物は、入眠や深い睡眠の妨げとなりますので、就寝前3～4時間(敏感な人は5～6時間)は避けましょう。また寝酒として一時的に眠りに入りやすくなると言われるアルコールですが、実際には睡眠が浅くなるといわれています。さらに、利尿作用によってトイレに行く回数が増えるため、ぐっすり眠る妨げになる場合もあります。

適切なタイミングで、適切な食事を取り、よりよい睡眠を目指しましょう。



## 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。

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