

## 睡眠についての目が覚めるような報告

## Sleep report opens eyes

睡眠不足は命にかかわり、財布にもひびく。

doi:10.1038/news060403-6/5 April 2006

Helen Pearson

睡眠不足のために米国は、年間数千億ドルの損失を出している。睡眠不足は、増加しているにもかかわらず、見逃されることの多い健康問題であると、報告書の作成に参加した専門家たちは話す。

1日中絶え間なく放映されるテレビや長くなる一方の労働時間のために、多くの人々はベッドで過ごす時間が短くなっている。睡眠を十分にとらないと体に悪いことはだれもが知るところだが、医師も研究者もそれによる健康被害の実態によく気づき始めたところである。

社会における睡眠問題の規模を推定してその解決法を探るために、睡眠研究機構の研究グループは、医学研究所(米)に対してこの問題を研究するよう要請した。そして、14人からなる同委員会は、この4月に報告書をまとめた<sup>1</sup>。

レポートの中で委員会は、睡眠不足の影響は、この分野の専門家にとっても衝撃的であると述べている。5000万~7000万人もの米国人が睡眠障害を抱えており、また寝不足に悩む人の数はこれをはるかに上回る。

快眠は、食事や運動と同様に重要だと多くの睡眠の専門家はいう。睡眠不足の問題は、「正当に評価されておらず、たいていは軽視されている」と委員会の代表を務めるコロンビア大学(ニューヨーク)のHarvey Coltenは語る。

**睡眠不足の深刻な影響**

ほとんどの人には毎晩7~9時間の睡眠が必要であり、睡眠時間がこれより短いと、精神的・身体的異常につながると考えられている。しかし、この注意を気にとめない人は多い。「皆軽く考えている」と話すのは、ハーバード大学医学部(マ

サチューセッツ州ケンブリッジ)の研究者で、米国睡眠研究学会の会長でもあるCharles Czeislerだ。

この問題がさらに深刻化すると、慢性不眠、ナルコレプシー(睡眠発作)、睡眠時無呼吸などの明らかな臨床的症状をともなう病気となる。睡眠時無呼吸は、眠っている間に一時的に呼吸が停止するという一般的病気だ。

状況は深刻だ。重傷者を出した交通事故の約2割が、居眠り運転と関連している。また、主な死亡原因となる肥満、糖尿病、心臓病などへのリスク上昇と睡眠不足との関連を示唆する研究は増える一方だ。こうした関連の本質は現時点で不明だが、「現在注目されているのは、睡眠がほかの多くの医学分野と深くかかわっているということだ」とCzeislerは言う。

睡眠不足問題の真のコストを見積もることはむずかしい。報告書に挙げられたある試算によれば、米国の産業界は、疲れ果てた労働者による欠勤や事故、生産性の低下のために、年間約1500億ドル(約18兆円)を失っているという。そのうちわけのトップは、病院での診療回数および事故の増加にともなう費用である。

**安眠の研究**

専門家によれば、多くの睡眠問題は、怠惰な生活習慣を正すことで解決できるという。それは例えば、カフェインの摂取量を減らしたり、ベッドの中でテレビを見たりしないようにすることなどだ。報告書では、さらに深刻な問題を見極めるため、実験室ではなく家庭での睡眠時の脳波測定を可能とする、安価なモニターの開発が必要だと指摘している。



睡眠不足は、事故や欠勤による労働時間の短縮という形で社会に損失をもたらしている。また、それは病気の増加にもつながるのだ。

そもそもなぜ睡眠は必要なのかという疑問、また睡眠不足が病気に至る過程の解明に関しては、一層の研究が必要であるとも委員会は述べている。こうした扱いにくい疑問は、現時点では解明がむずかしい。

報告書では、十分な睡眠をとることの重要性と、寝不足が健康に与える深刻な影響を医師と患者に訴える、公衆衛生キャンペーンの立ち上げを提案している。「このキャンペーンには、大きなインパクトが期待できる」と米国睡眠医学会(イリノイ州ウェストチェスター)の代表を務めるLawrence Epsteinは述べている。■

1. Colten H. R. & Altevogt B. M., Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem (Natl Acad. Press, 2006)(2006).