



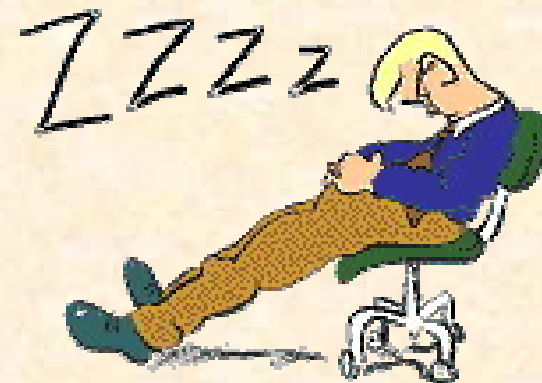
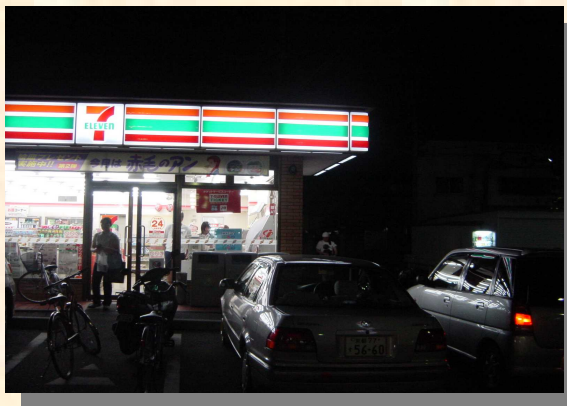
Title	現代社会の国民病：不眠症
Author(s)	大川, 匡子
Citation	環境と健康：変動する地球環境と人の暮らし．平成20年7月3日～平成20年7月4日．札幌市
Issue Date	2008-07-04
Doc URL	<a href="http://hdl.handle.net/2115/34500">http://hdl.handle.net/2115/34500</a>
Type	lecture
File Information	32-P2.pdf



[Instructions for use](#)

2008 G8サミットラウンド  
～ 北海道大学学術交流会館～  
2008.7.4

# 現代社会の国民病 不眠症



滋賀医科大学 睡眠学講座

大川 匡子



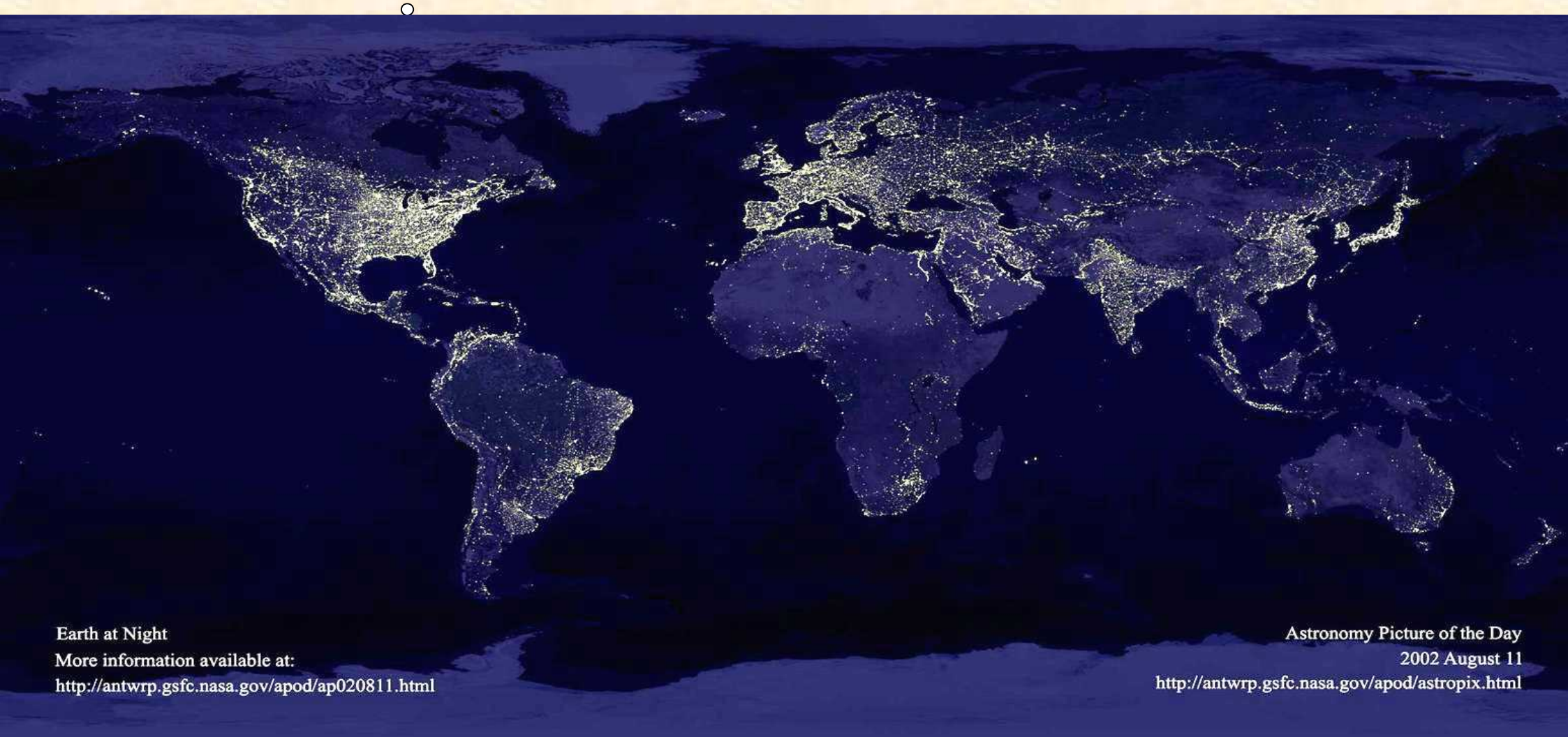
10~11世紀 石山寺で月夜を愛でながら  
源氏物語を執筆する紫式部



12世紀 病草紙 不眠症の女



# 世界の夜は明るい、24時間社会



Earth at Night

More information available at:

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

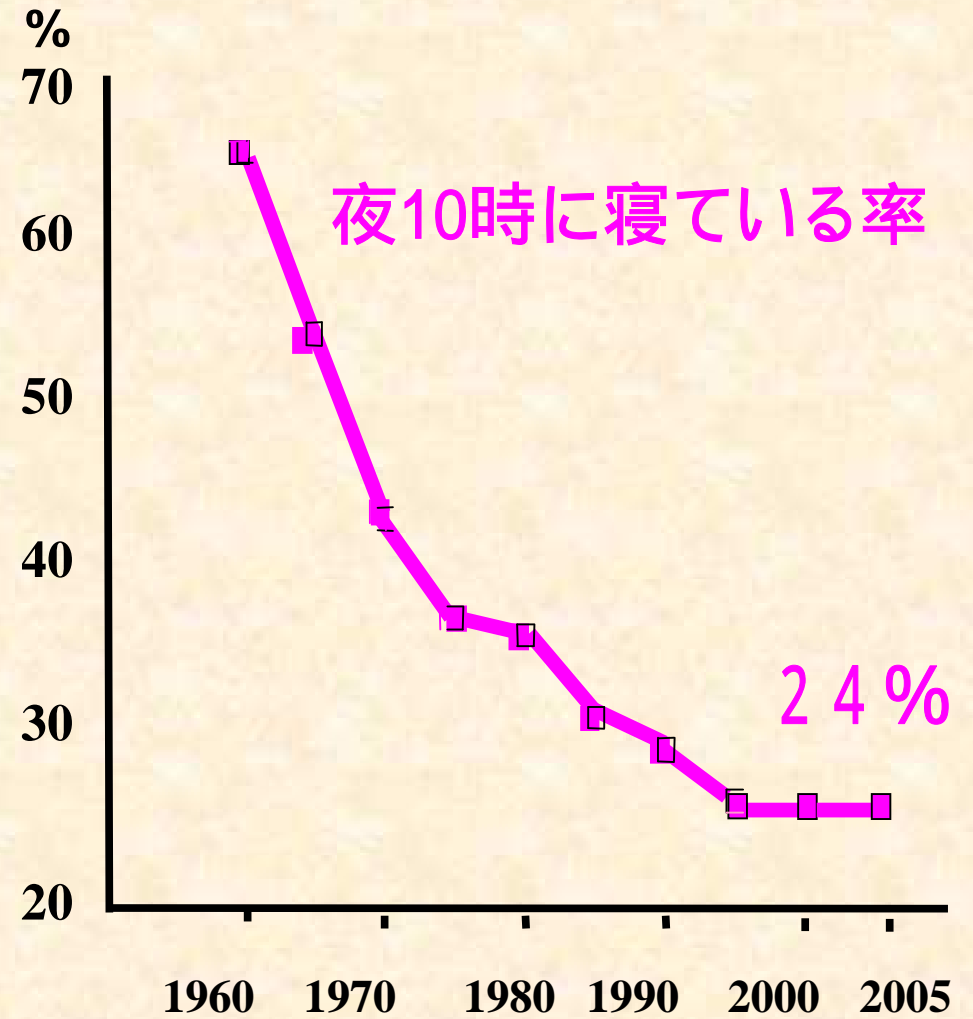
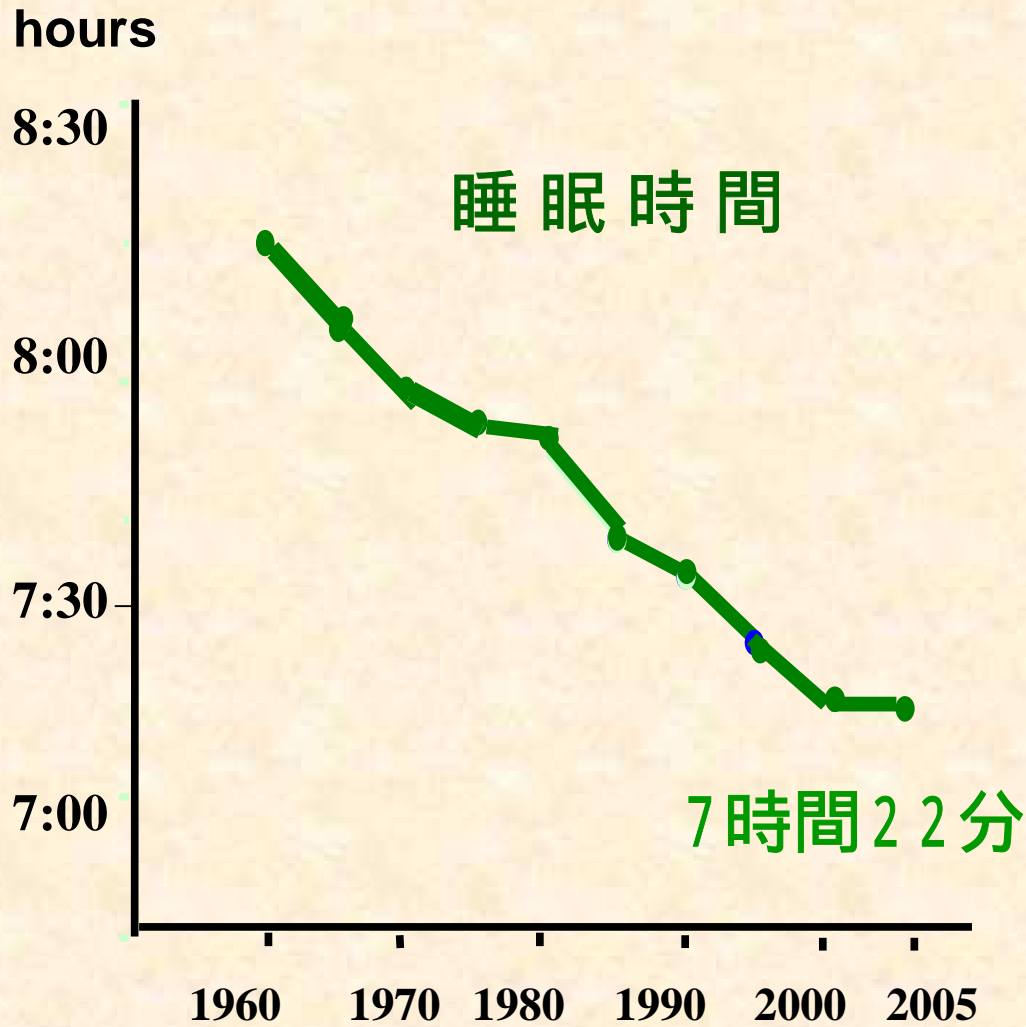
<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>

**不眠 = 現代ストレス社会の生み出したもの**



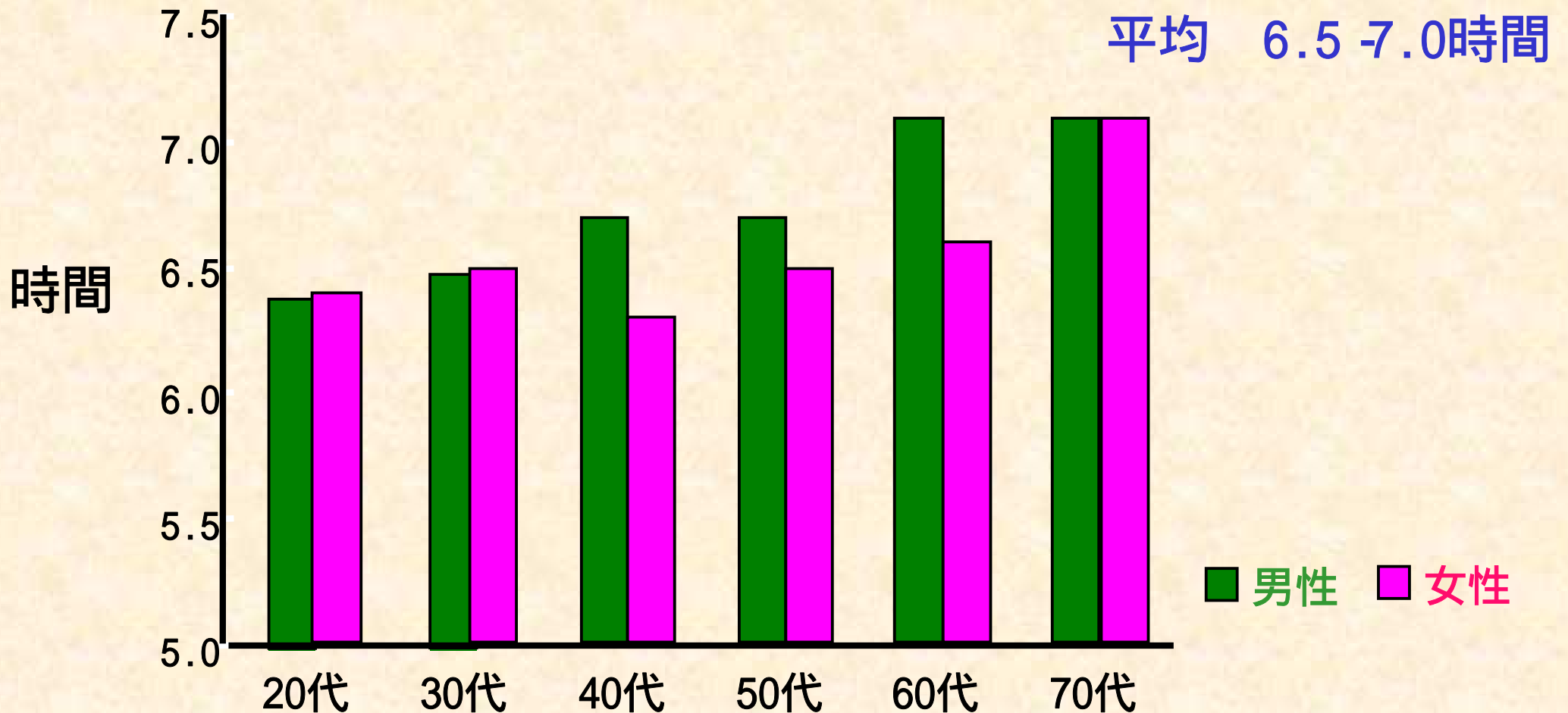
- 1 睡眠障害の増大**
- 2 健康への不安**
- 3 国益の損失**

# 日本人の睡眠時間の短縮化と夜型化 1960 - 2005



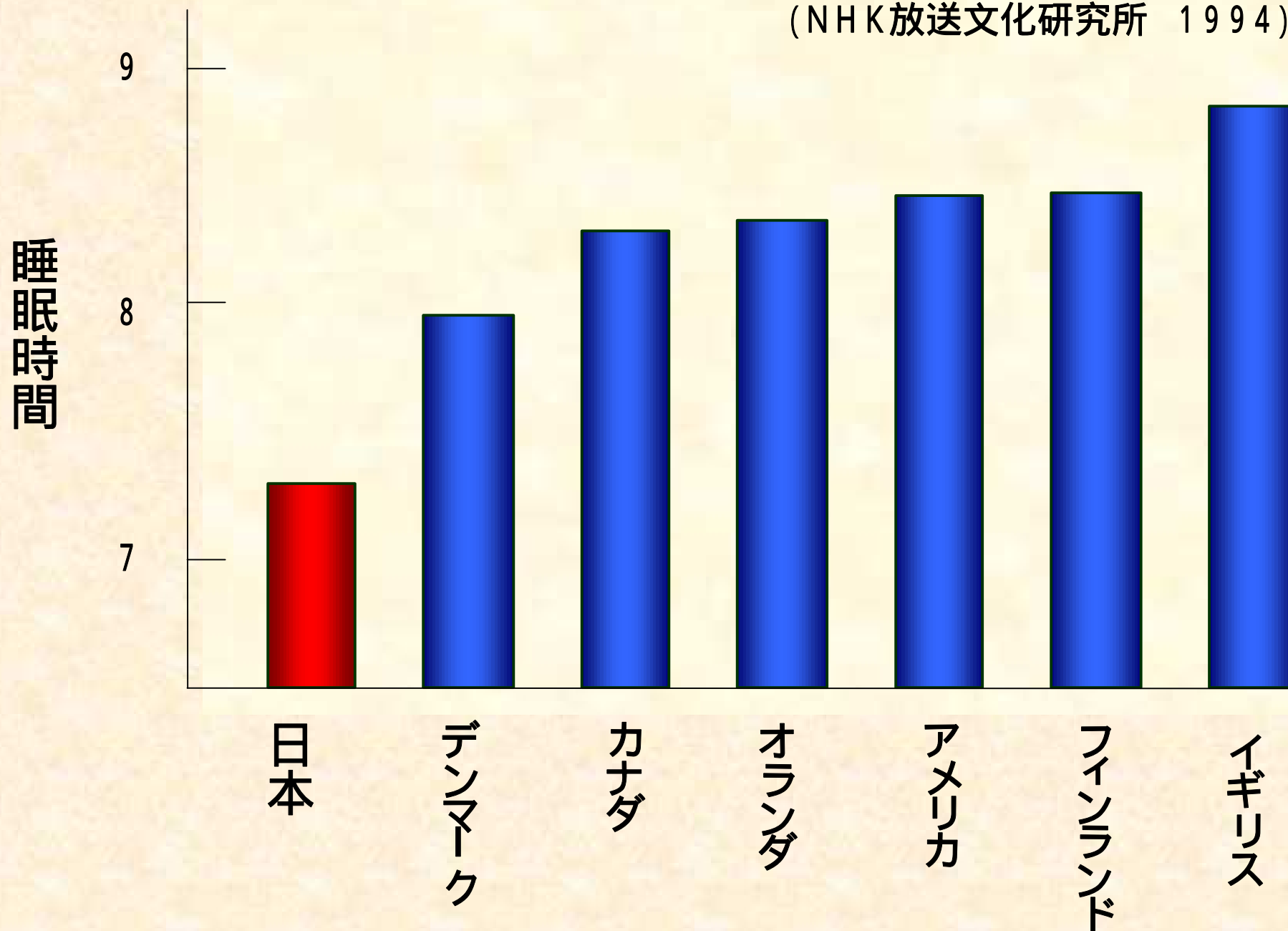
# 年齢別睡眠時間の変化

健康・体力づくり事業財団の調査1998 (3030人)



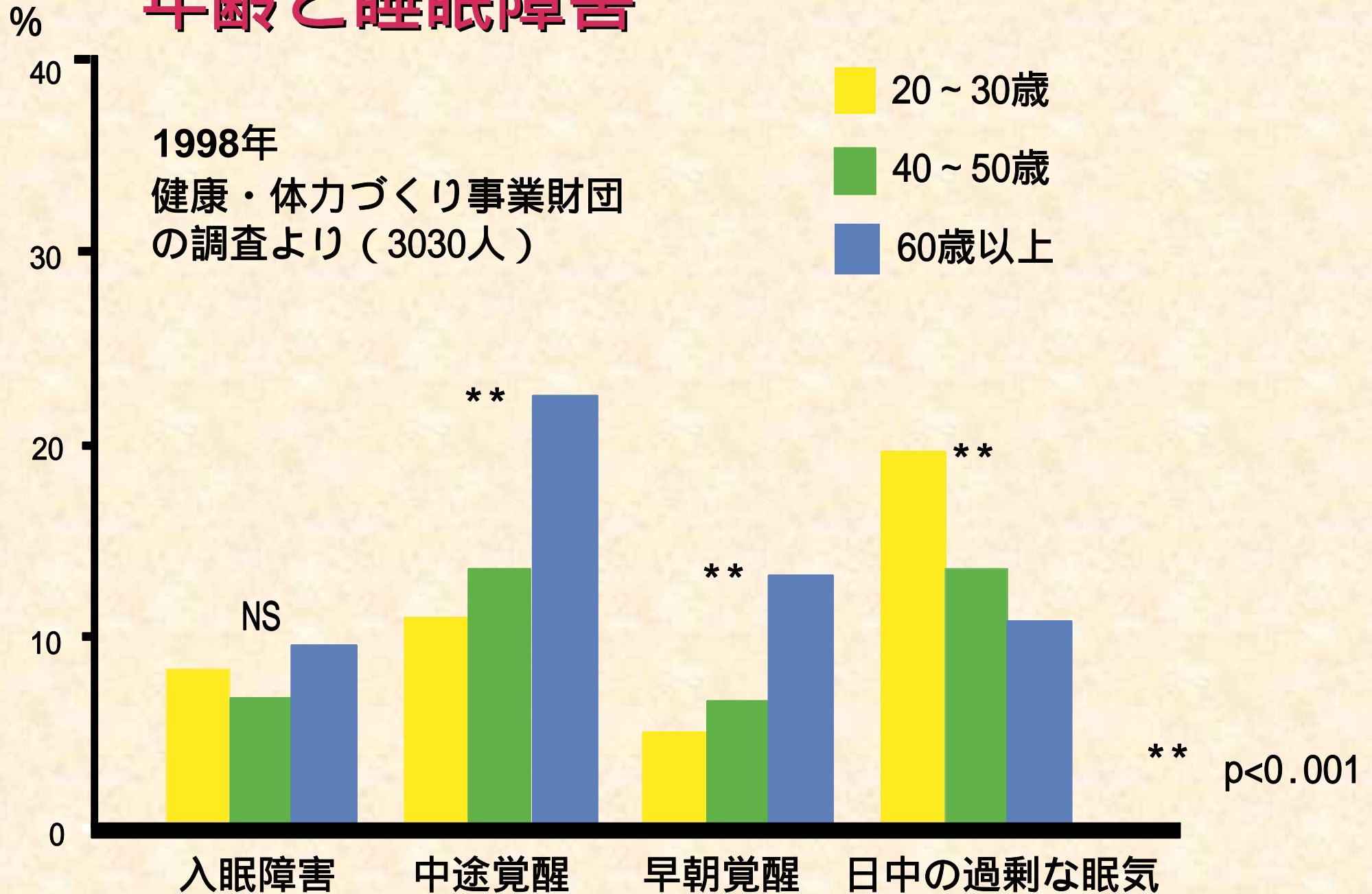
# 日本人の睡眠時間は世界で最も短い

(NHK放送文化研究所 1994)



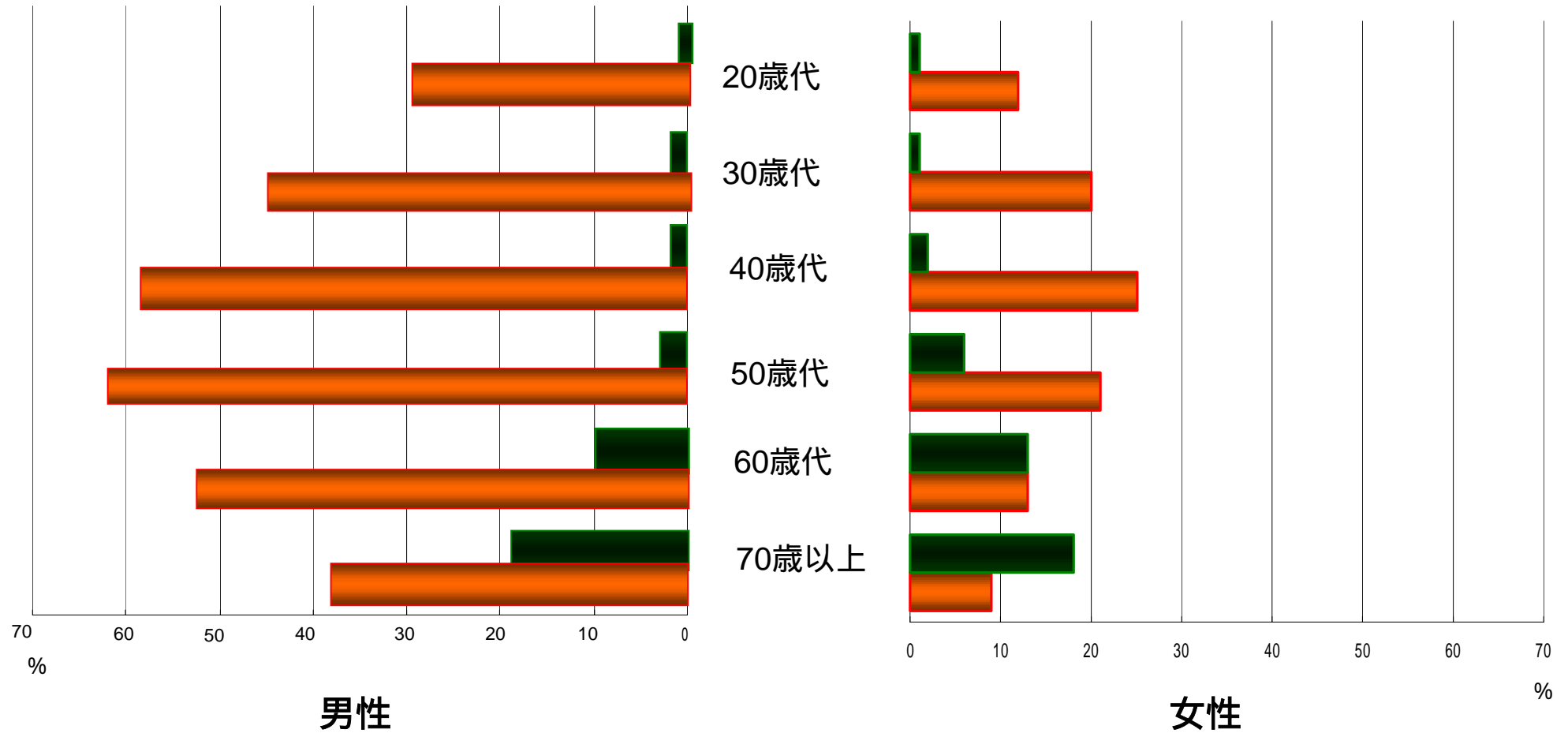


# 年齢と睡眠障害



# 寝酒と睡眠薬使用者の割合

■ 睡眠薬  
■ 寝酒



(兼板佳孝他、カレントセラピー、2007)

# 現代は不眠と睡眠不足の時代

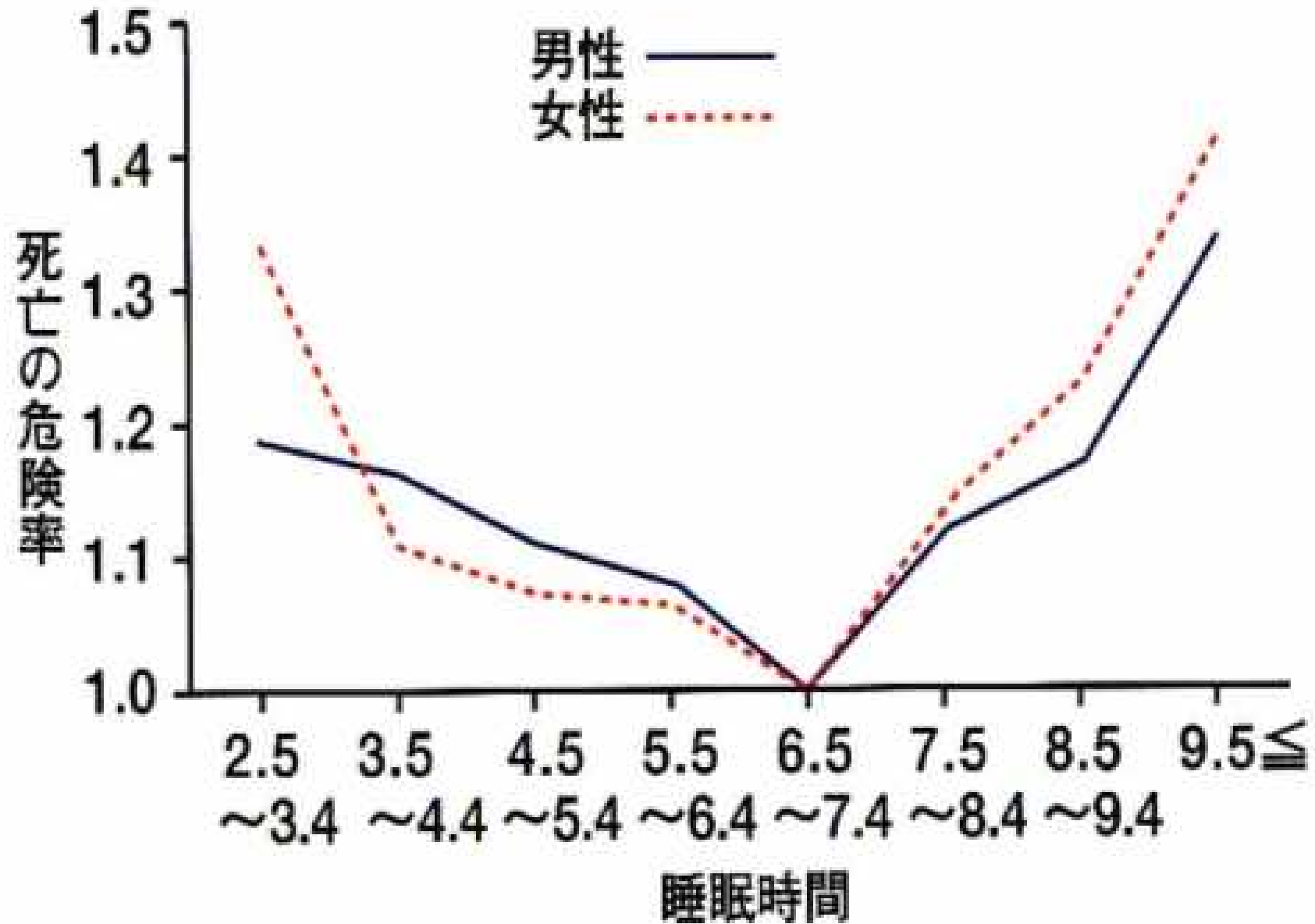
- 24時間社会の到来
  - 国民の睡眠時間はさらに短縮傾向
  - 交代勤務・・・不眠のもと
  - 睡眠不足から心身の不調
  - 生活習慣病の増加(？)
- 高齢化社会
  - 加齢とともに不眠は増加
- 国民の4-5人に1人は不眠

# 不眠の悪影響

1. 昼間の眠気、倦怠感、頭重感、不安、いらいら
2. 身体疾患(高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳血管障害・癌)の誘因・増悪
3. うつ病の誘因・増悪
4. 常習欠席(欠勤)の増加
5. 仕事上の能率や生産性の低下
6. 交通事故の誘因(リスクが2.5～4.5倍に)
7. 産業事故の誘因(リスクが8倍に)

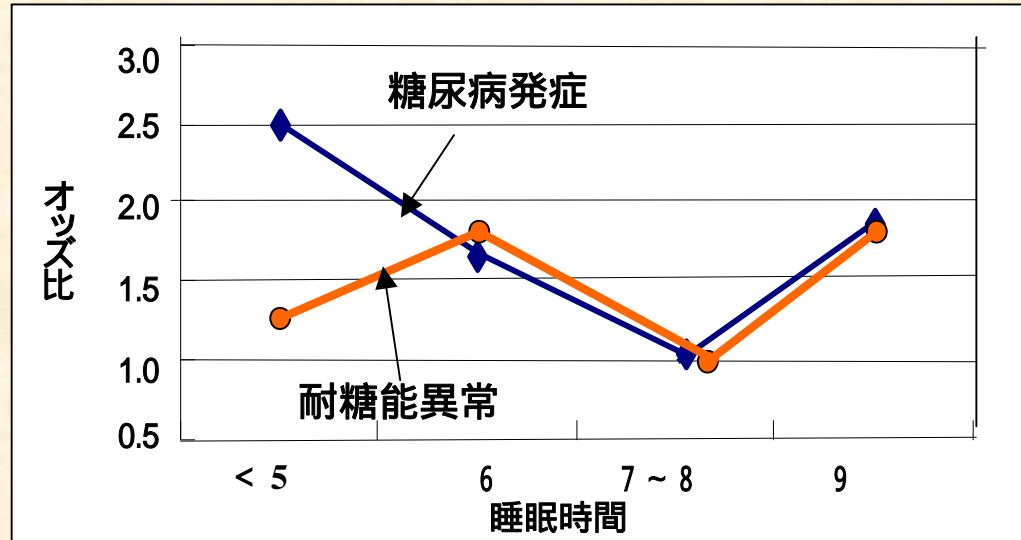


# 睡眠時間と6年後の死亡率



(Kripke DF, et al, 2002)

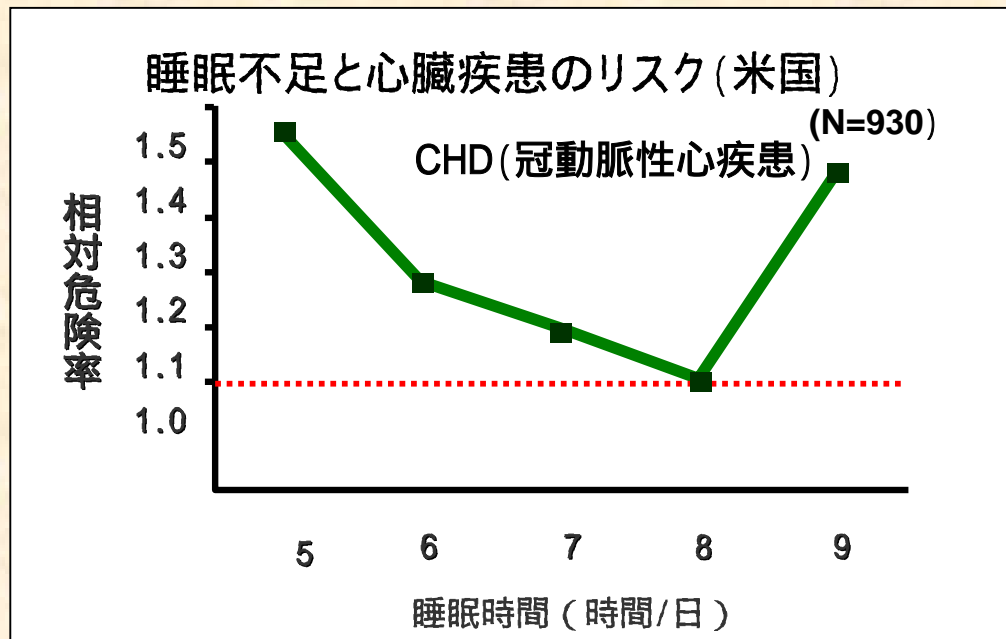
# 睡眠時間とU字型関連性を呈する疾患



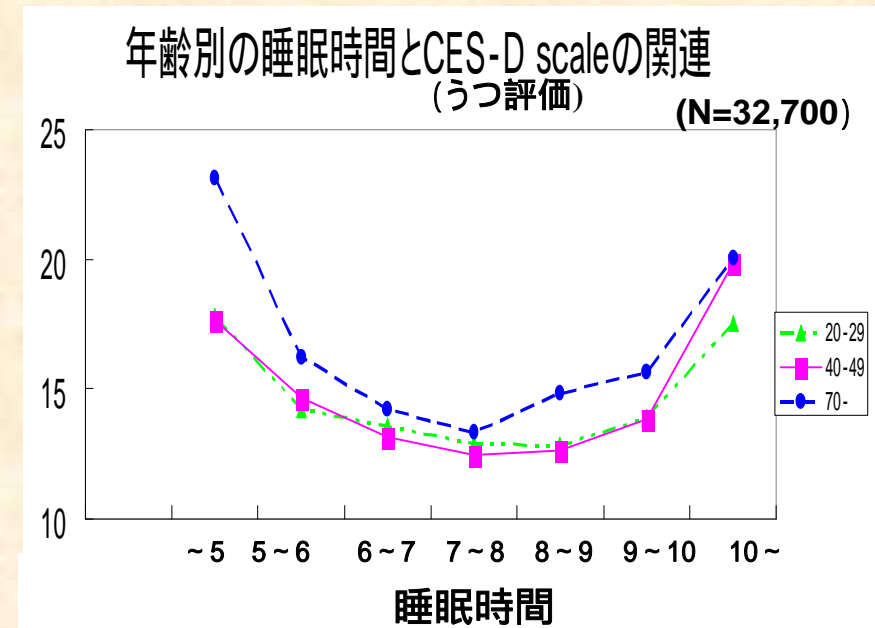
(53~93歳 N=1,486  
(男:722、女:764))

オッズ比は1日7~8時間睡眠群の  
ロジスティック回帰モデルを用いて算出

(Gottlieb DJ, et al, 2005)



(Ayas NT, et al., 2003.)



(兼板ら 2006)

# 心身の不調に不眠が関連

## 身体的症状

腰・背部痛

食欲低下

頭痛

体重減少

易疲労感

## 心理的症状

くよくよ

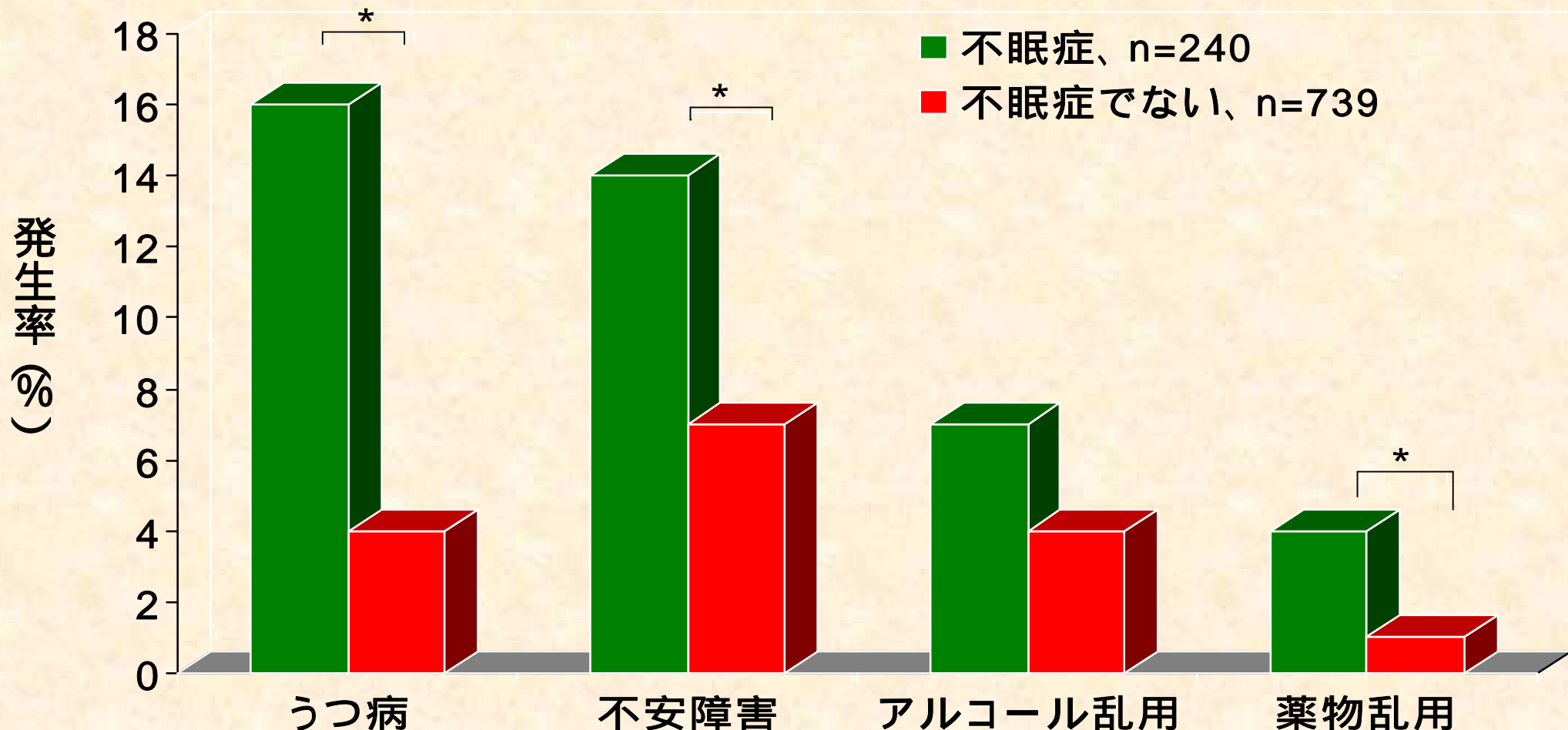
イライラ感

意欲低下

(全国20歳以上の一般市民3,030人 Kimら、2000)

# 不眠症は精神障害の リスク要因である

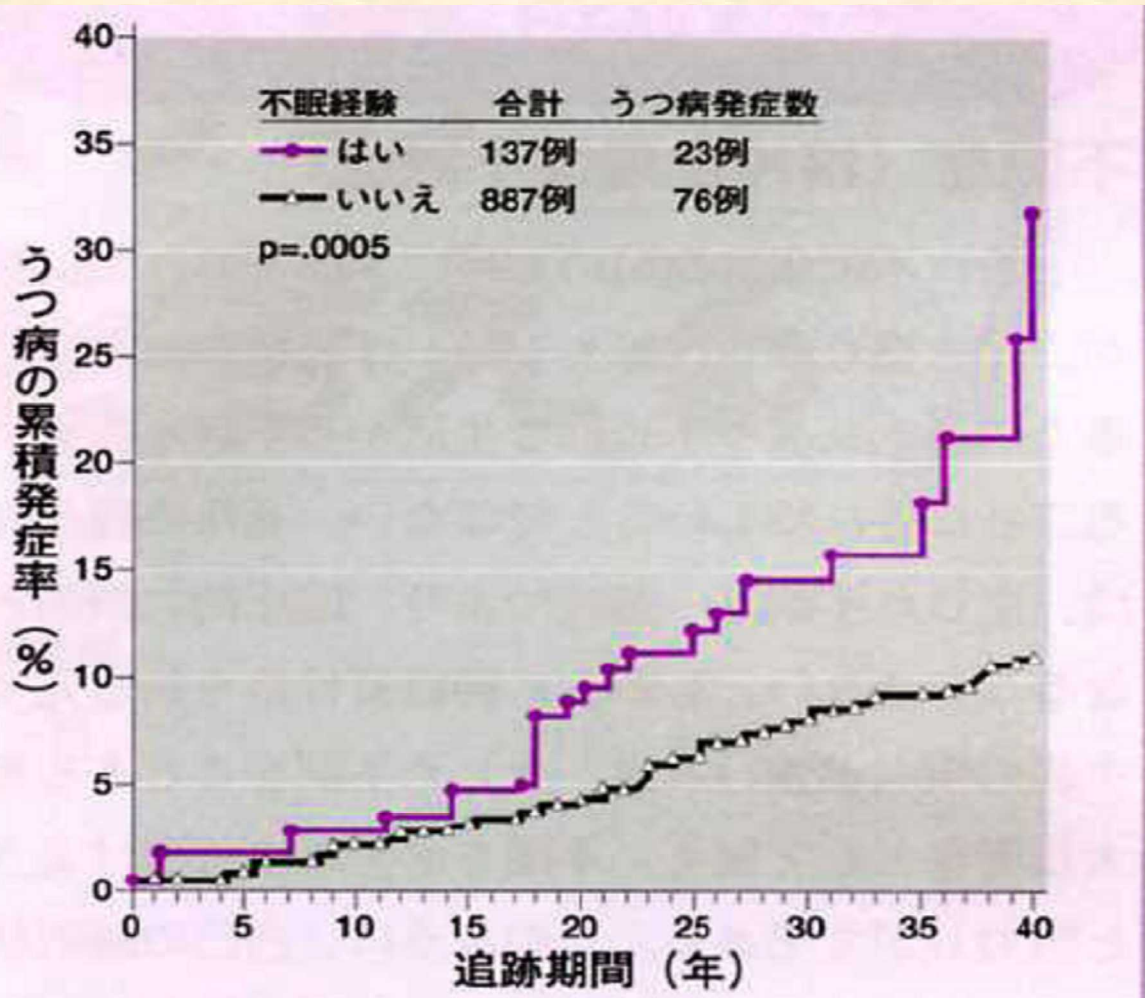
3.5年間での発生率 (%)



オッズ比に対する95%信頼区間は1.0を除外する



# 若いときの不眠が中年以降の うつの危険因子？



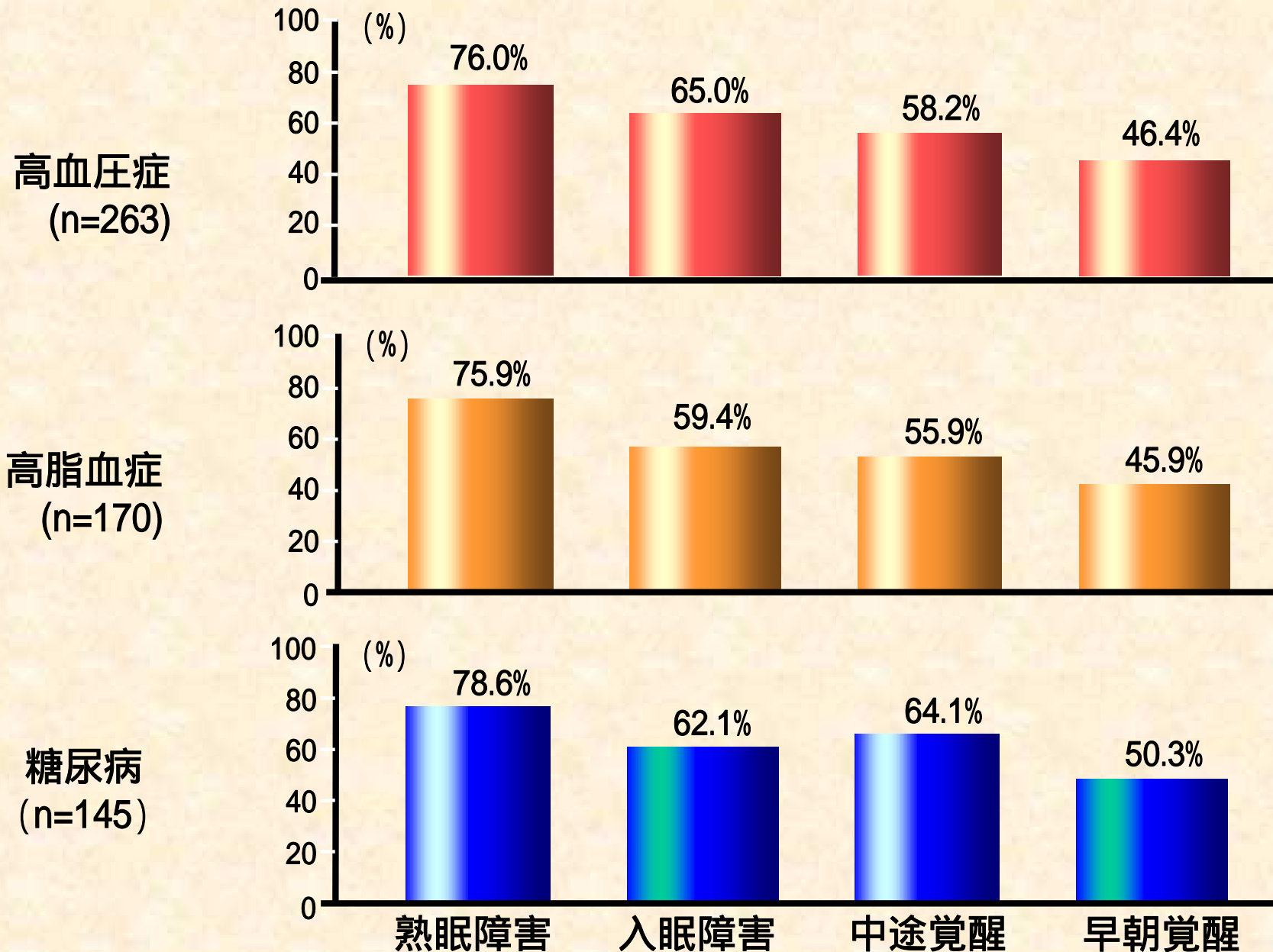
Chang PP et al.: Insomnia in young men and subsequent depression. Am J Epidemiol 146:105-114 1997

ジョンズホプキンス大学医学部の男子医学生1053名

34年後に101人がうつ  
(うち、13名が自殺)

学生時代に不眠があった者ではうつになる危険率が2倍

# 生活習慣病にみられる不眠のタイプ

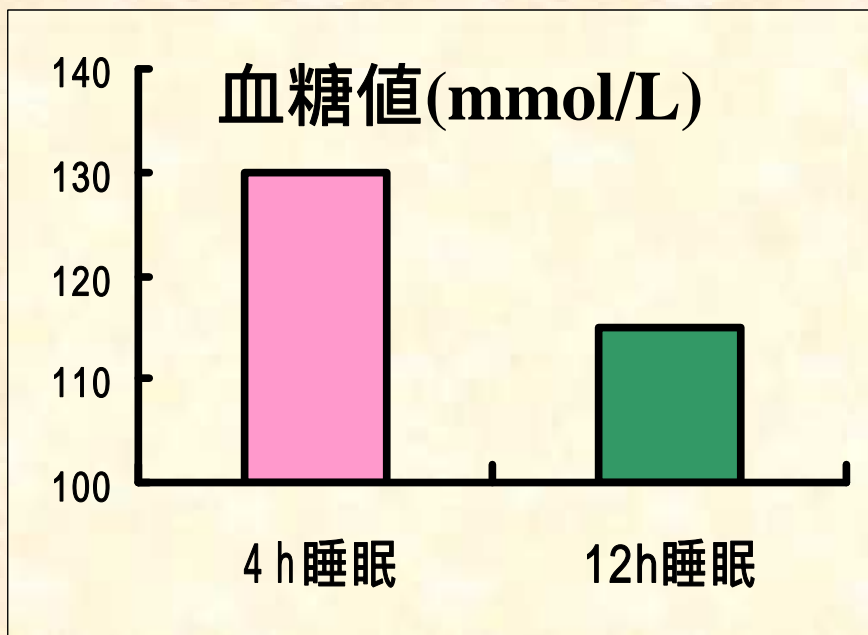
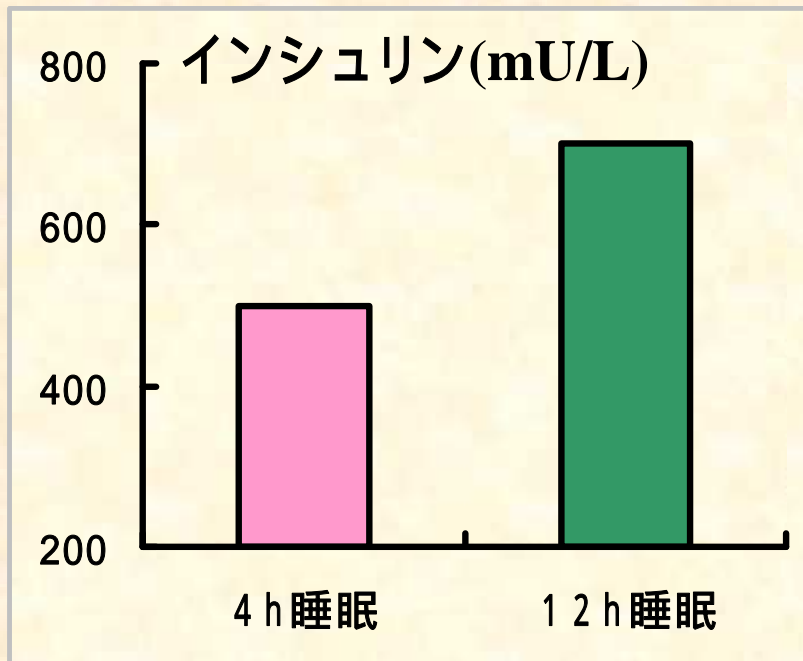


睡眠時間を毎日  
4時間に制限すると

グルコース負荷  
耐糖能低下

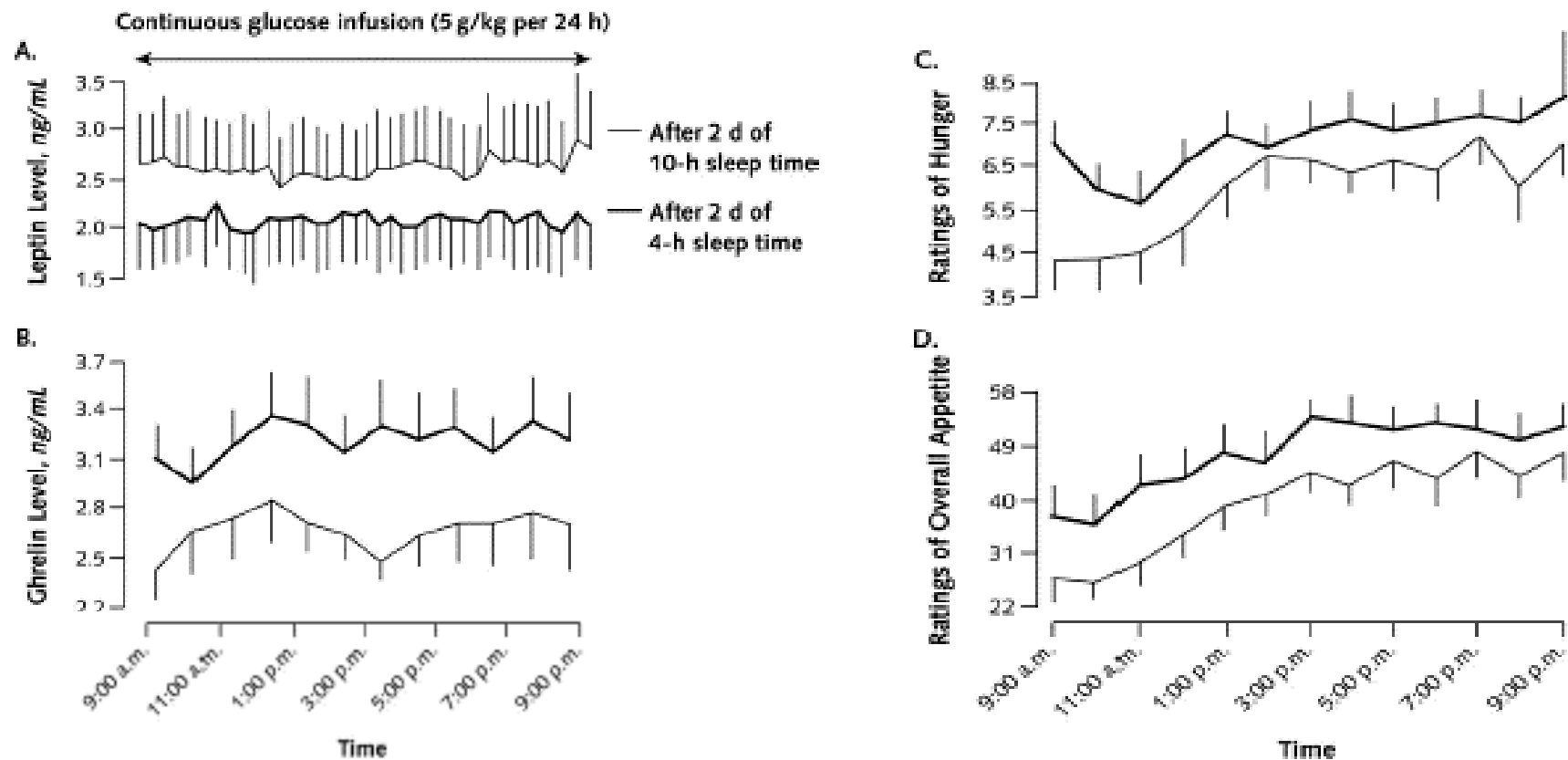
睡眠不足の状態では、  
肥満・糖尿病発症の危険性

朝食摂取後の  
血糖値上昇



(Spiegel K, et al, Lancet,1999)

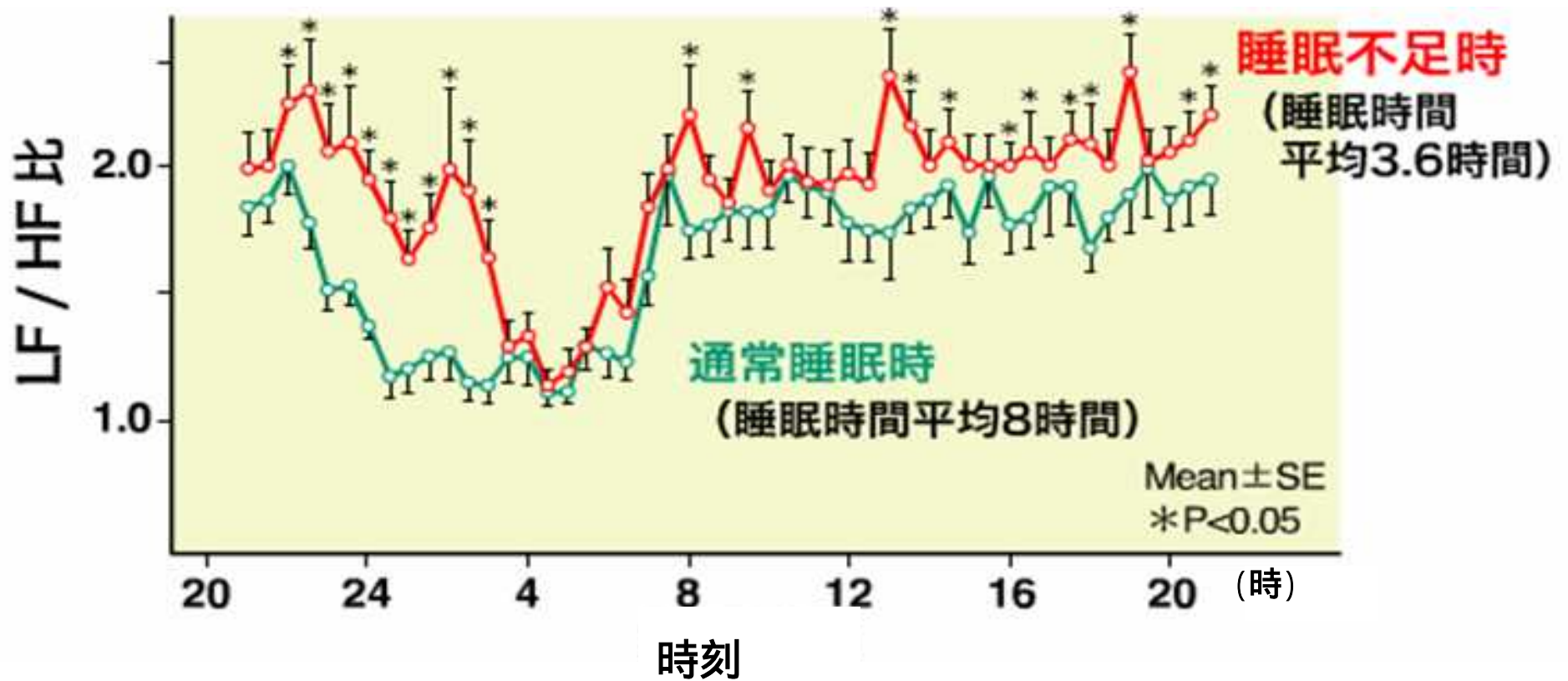
# 睡眠を毎日4時間に制限すると レプチン濃度(満腹感)18%低下 グレリン濃度(空腹感)28%上昇



(Spiegel K, et al; Annals of Internal Medicine, 141, 2004)

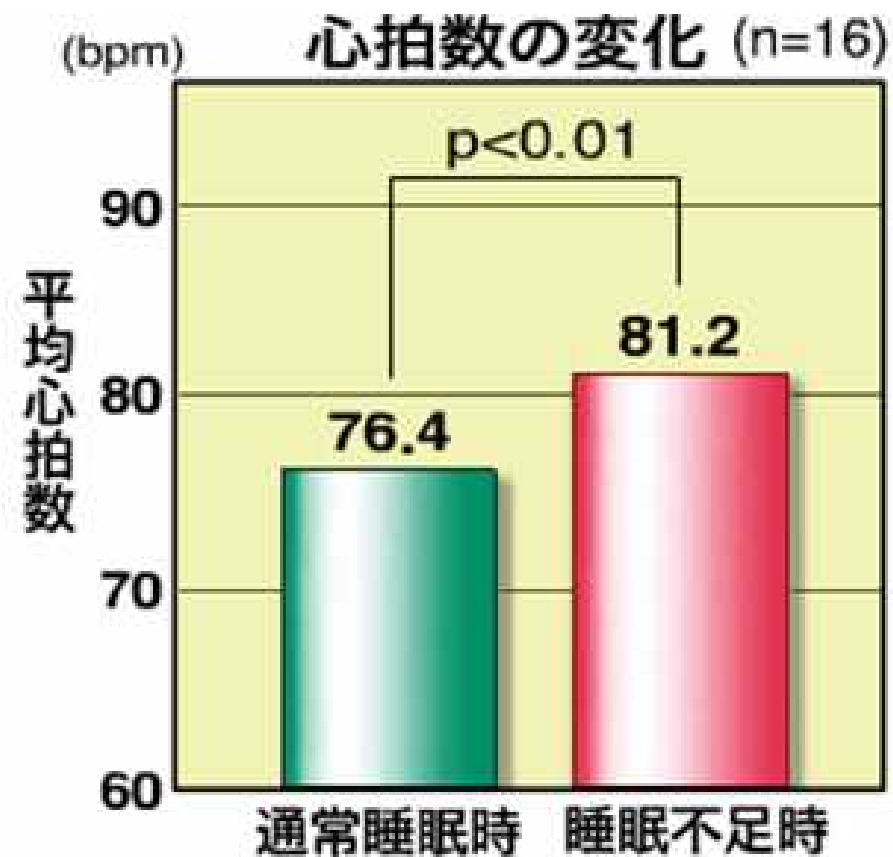
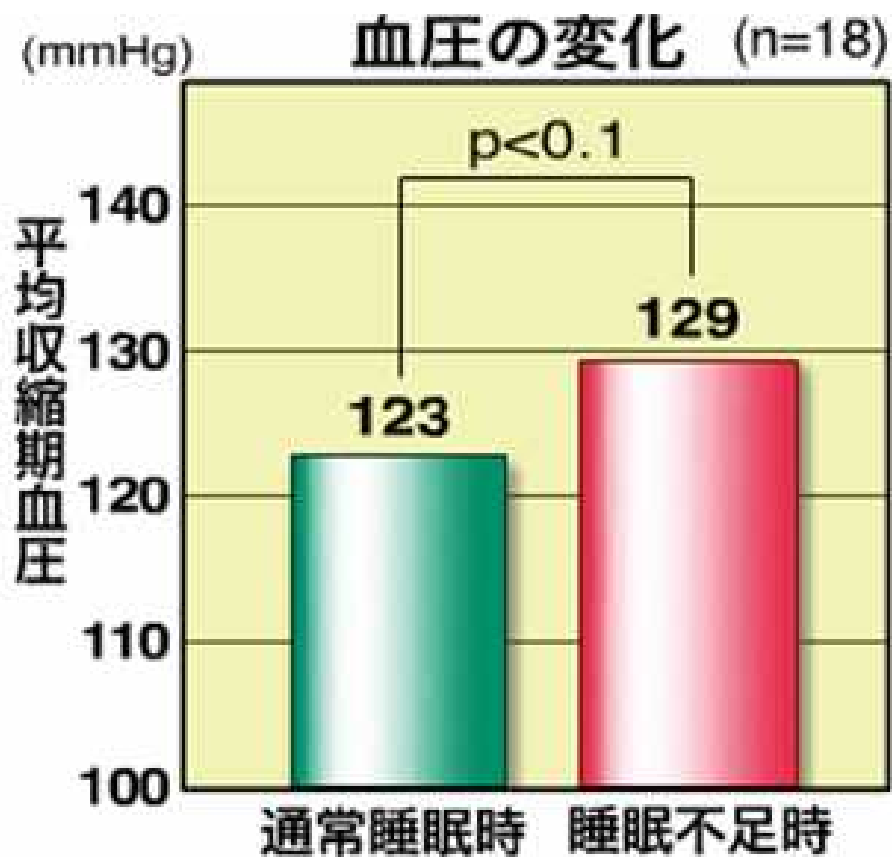


# 睡眠不足と交感神経の亢進



(Tochikubo O, et al, Hypertension 27(6): 1318-1324, 1996より改変)

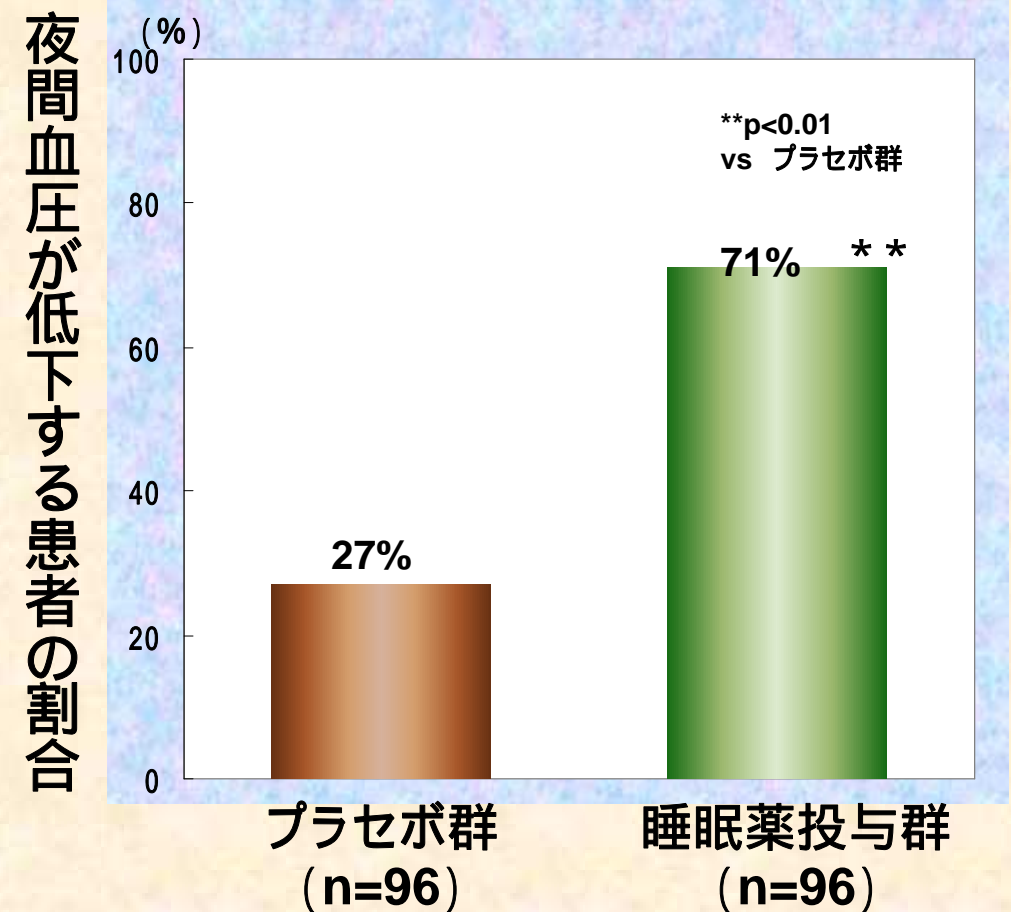
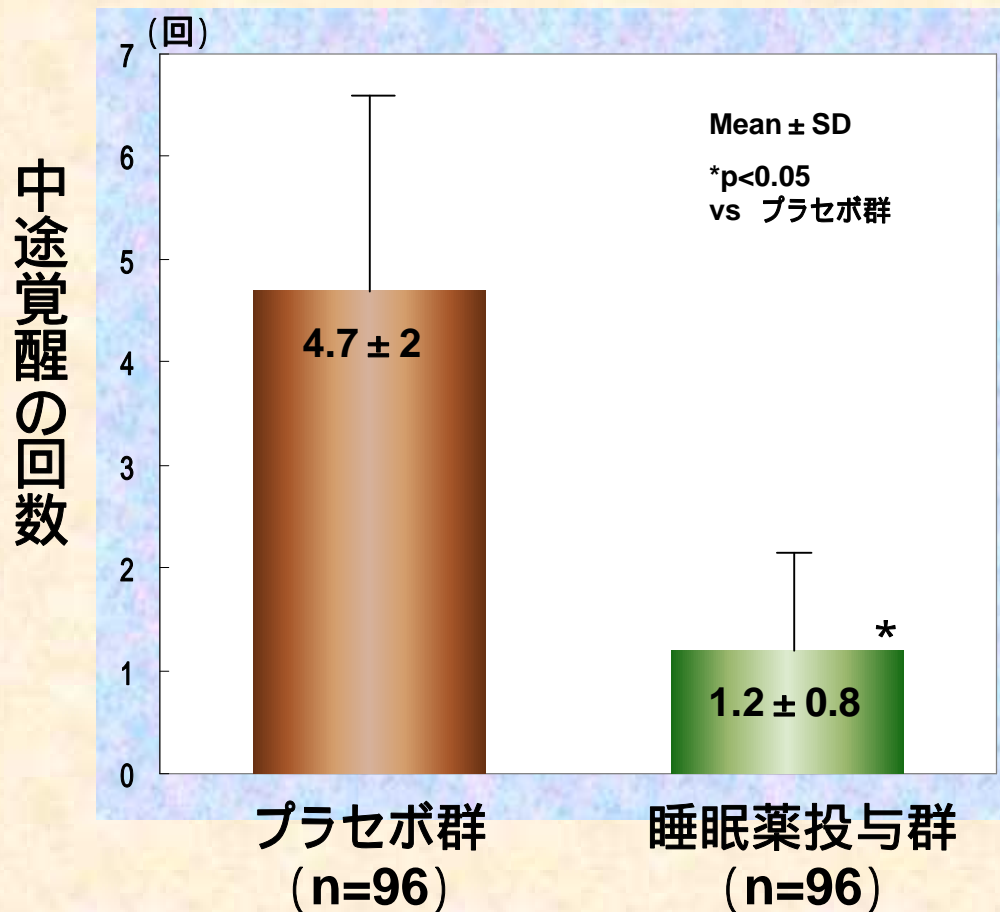
# 残業で睡眠不足になると血圧が上昇



# 不眠を治療すると高血圧が改善する

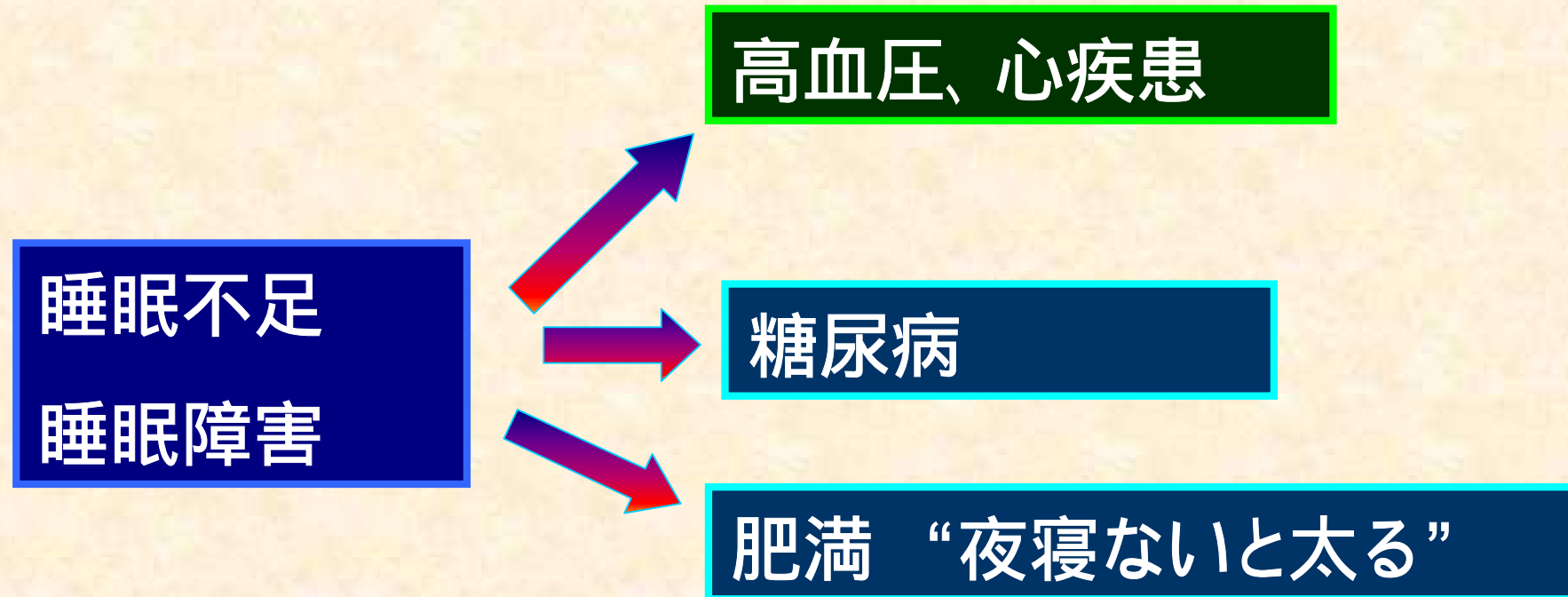
糖尿病を合併した高血圧患者 (N=96)

睡眠薬またはプラセボを単回投与し、24時間血圧を測定



(Rachmani R et al.; Blood Press Monit9(2), 2004より改変)

# 睡眠不足と生活習慣病

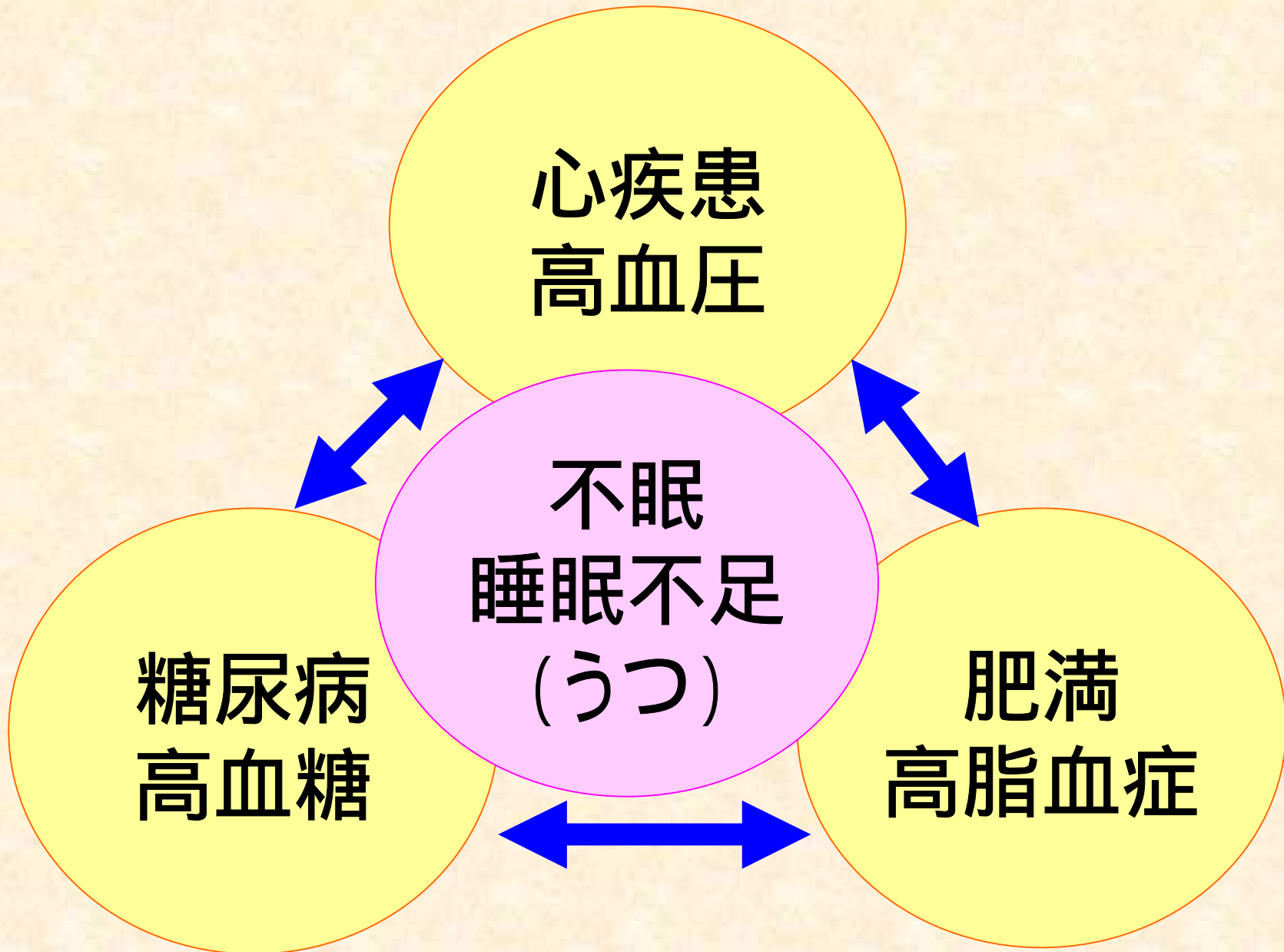


睡眠不足によりレプチン濃度(食欲抑制)が**18%減少**、  
グレリン濃度(空腹感)が**28%増加**、  
高カロリー食品を好むようになる

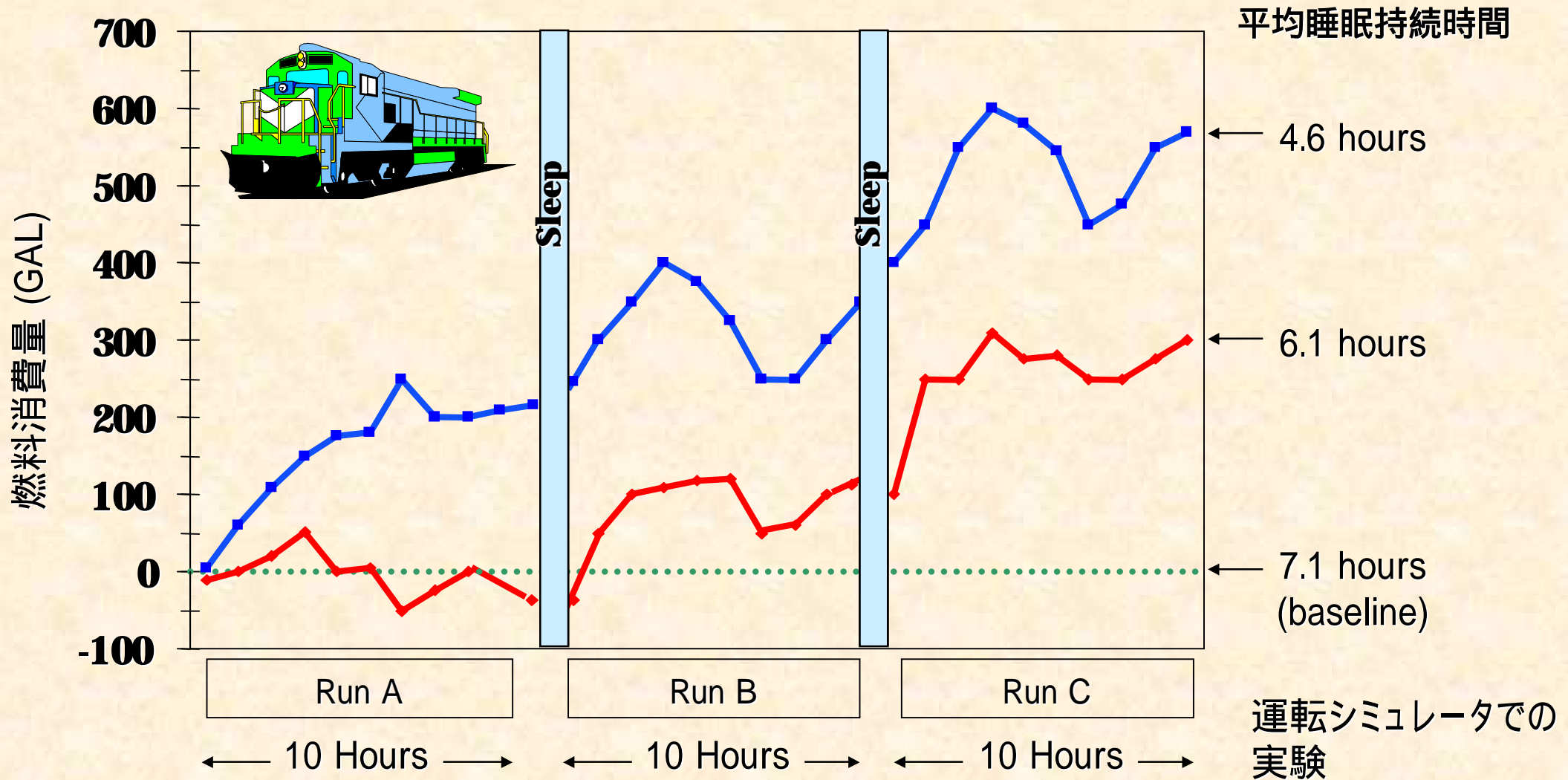
(Spiegel K, et al: Am Intern Med 141: 846, 2004)



# 生活習慣病と睡眠



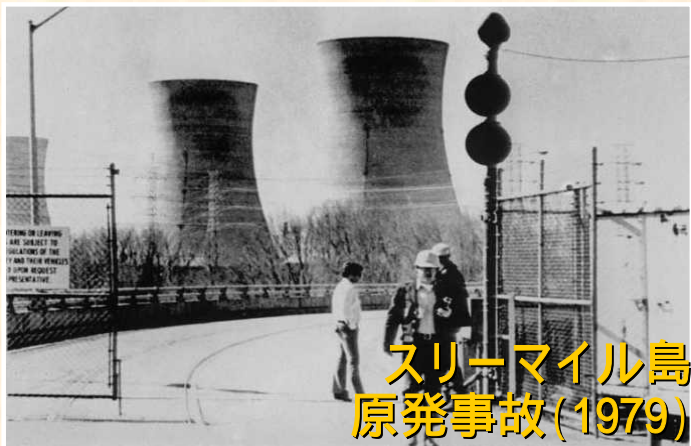
# 事業コスト：睡眠不足 1 時間あたり 100 ガロン (約 400 リッター) の燃料ロス、 運転が不安定になり燃費が増加



# 不眠の悪影響

## 産業事故の誘因(リスク8倍)

経済損失増加 世界で年間80兆円(米国6兆円)







# 地球温暖化ストップ 環境問題解決のために



睡眠を見直そう

ぐっすり眠ろう  
少し長く眠ろう  
早く灯を消そう

