



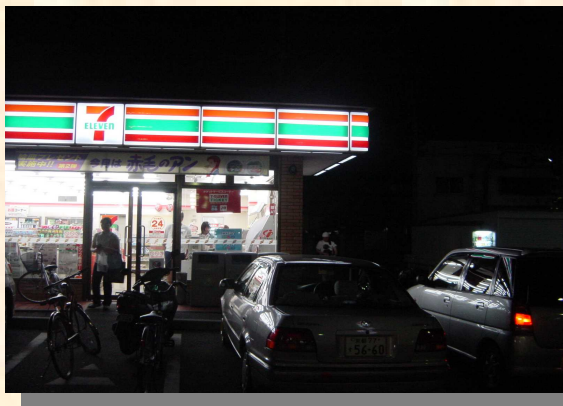
HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	現代社会の国民病：不眠症
Author(s)	大川, 匡子
Relation	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	https://hdl.handle.net/2115/34500
Type	lecture
File Information	32-P2.pdf



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

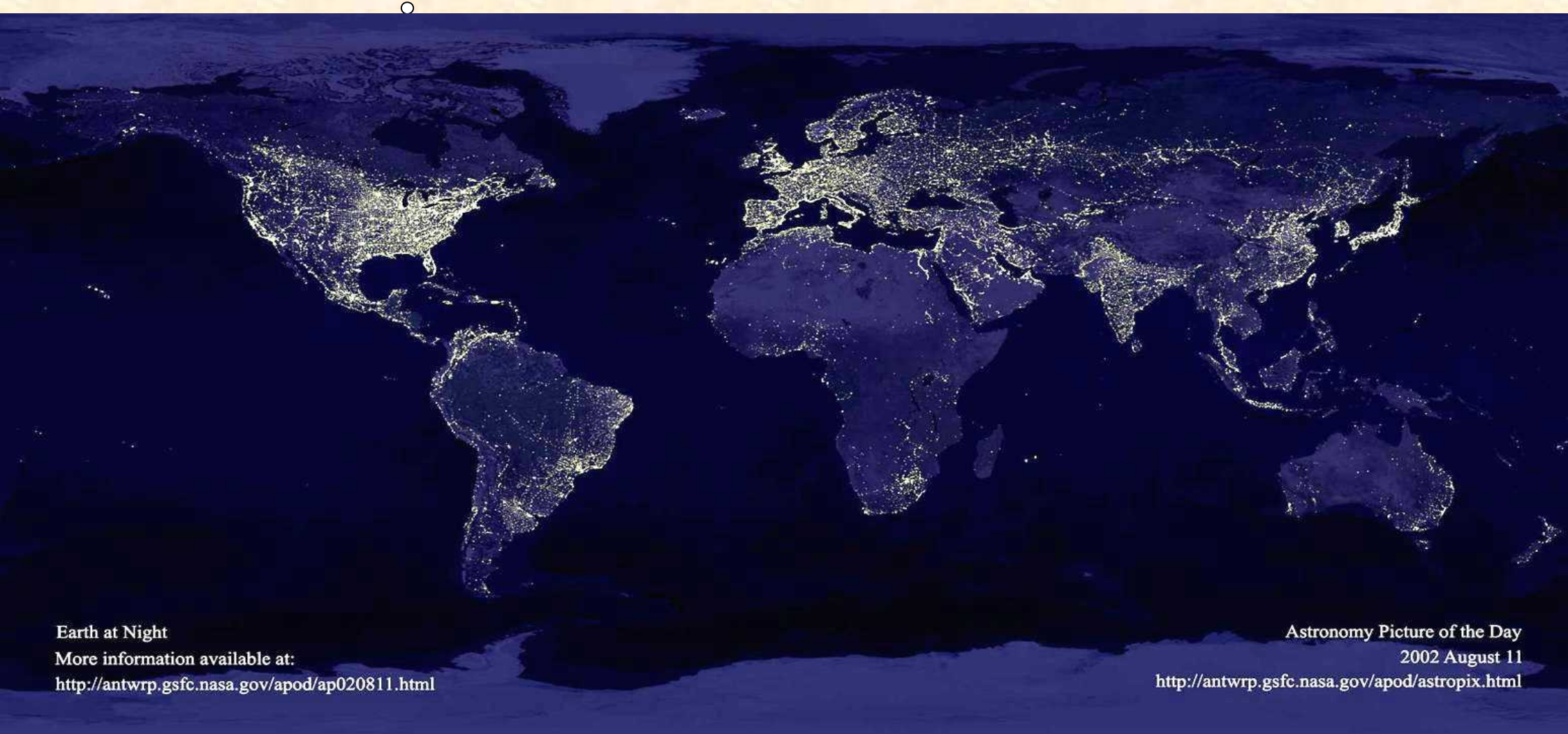


10~11世紀 石山寺で月夜を愛でながら
源氏物語を執筆する紫式部



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

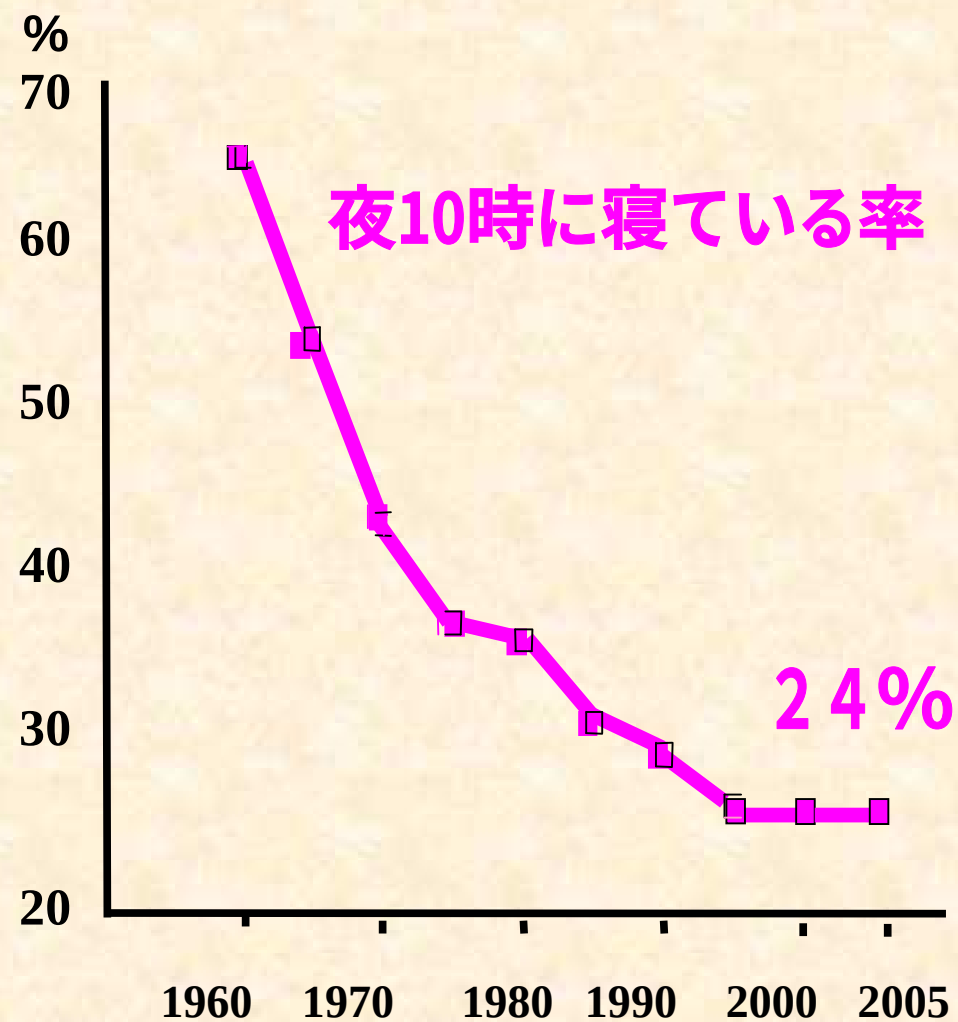
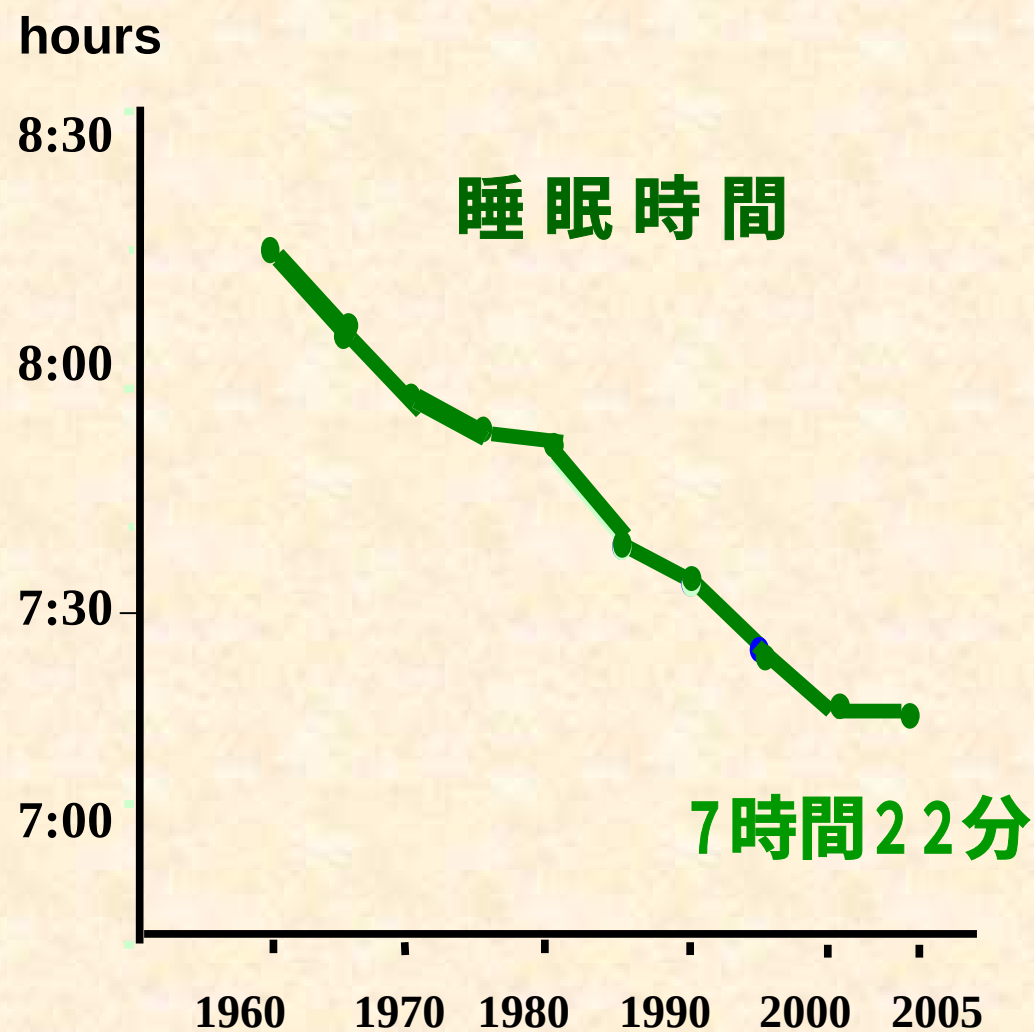
<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>

不眠＝現代ストレス社会の生み出したもの



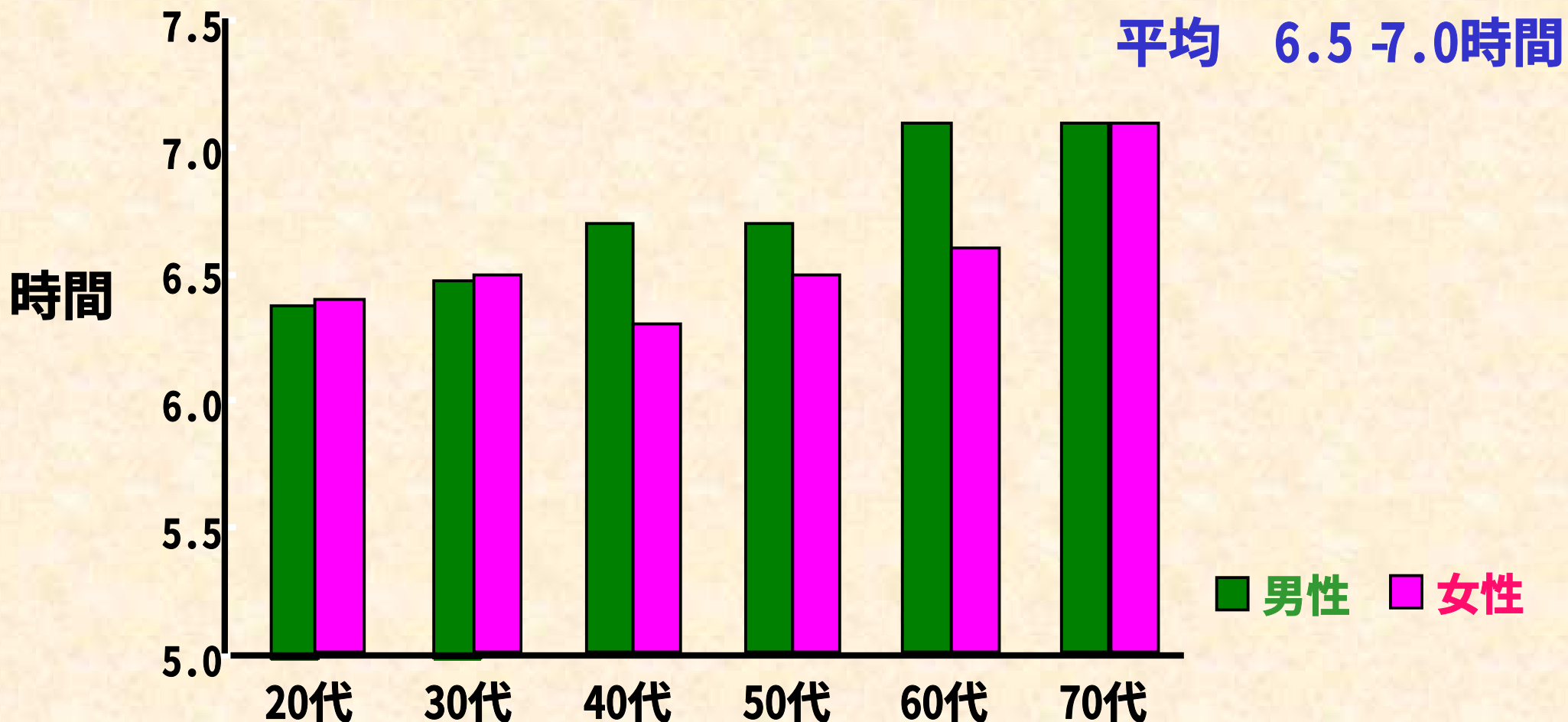
- 1 睡眠障害の増大**
- 2 健康への不安**
- 3 国益の損失**

日本人の睡眠時間の短縮化と夜型化 1960 - 2005



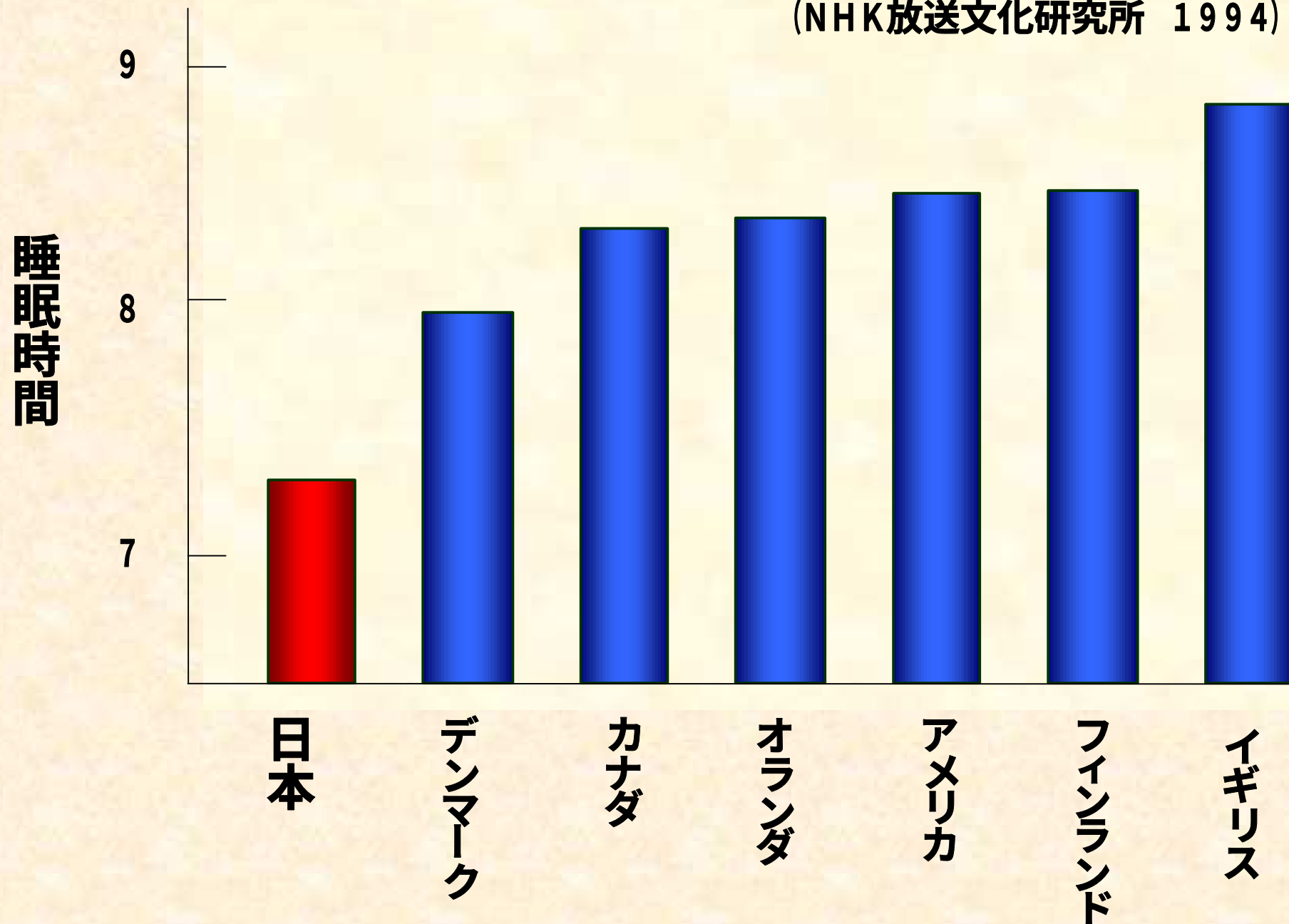
年齢別睡眠時間の変化

健康・体力づくり事業財団の調査1998 (3030人)

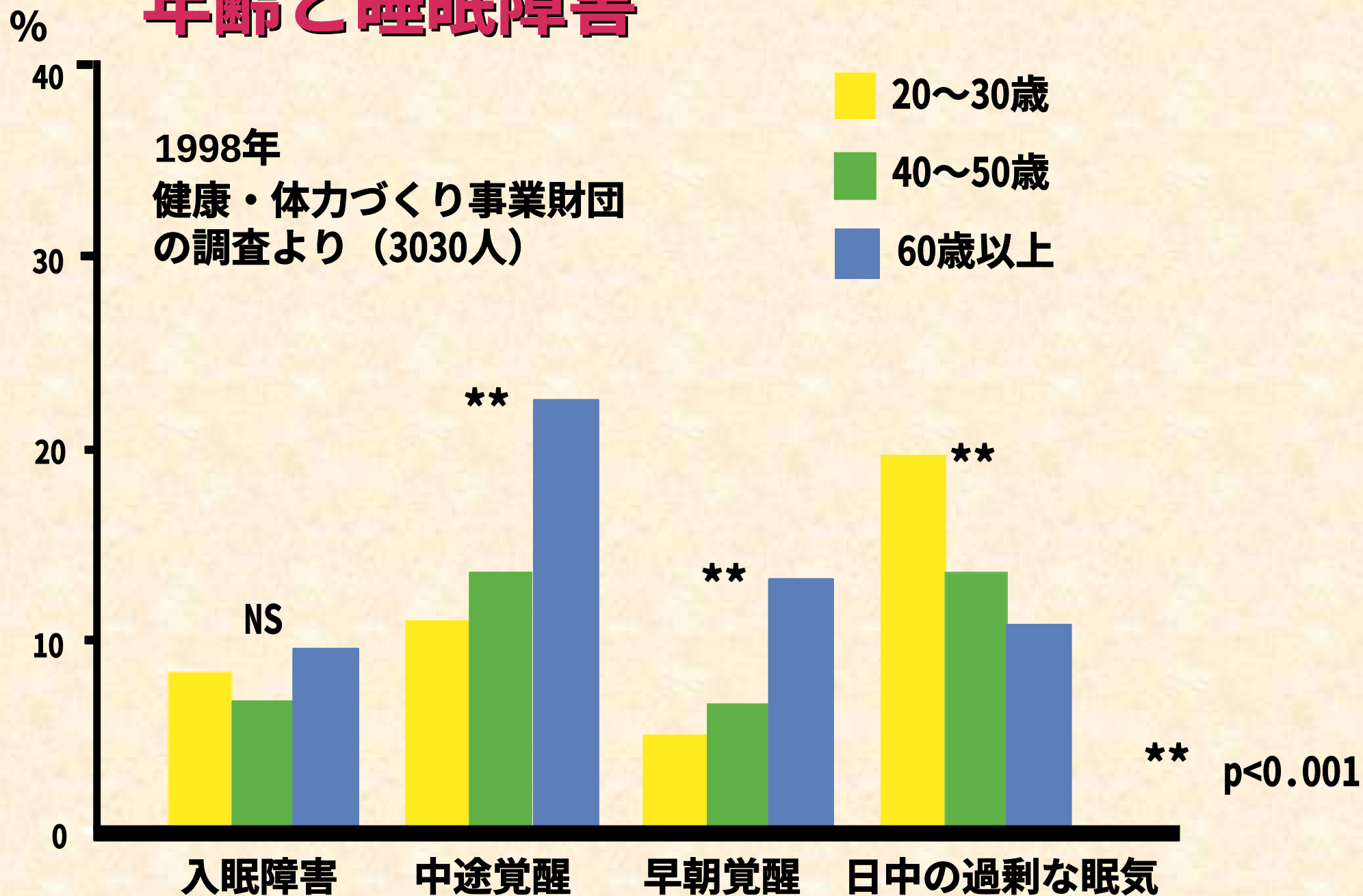


日本人の睡眠時間は世界で最も短い

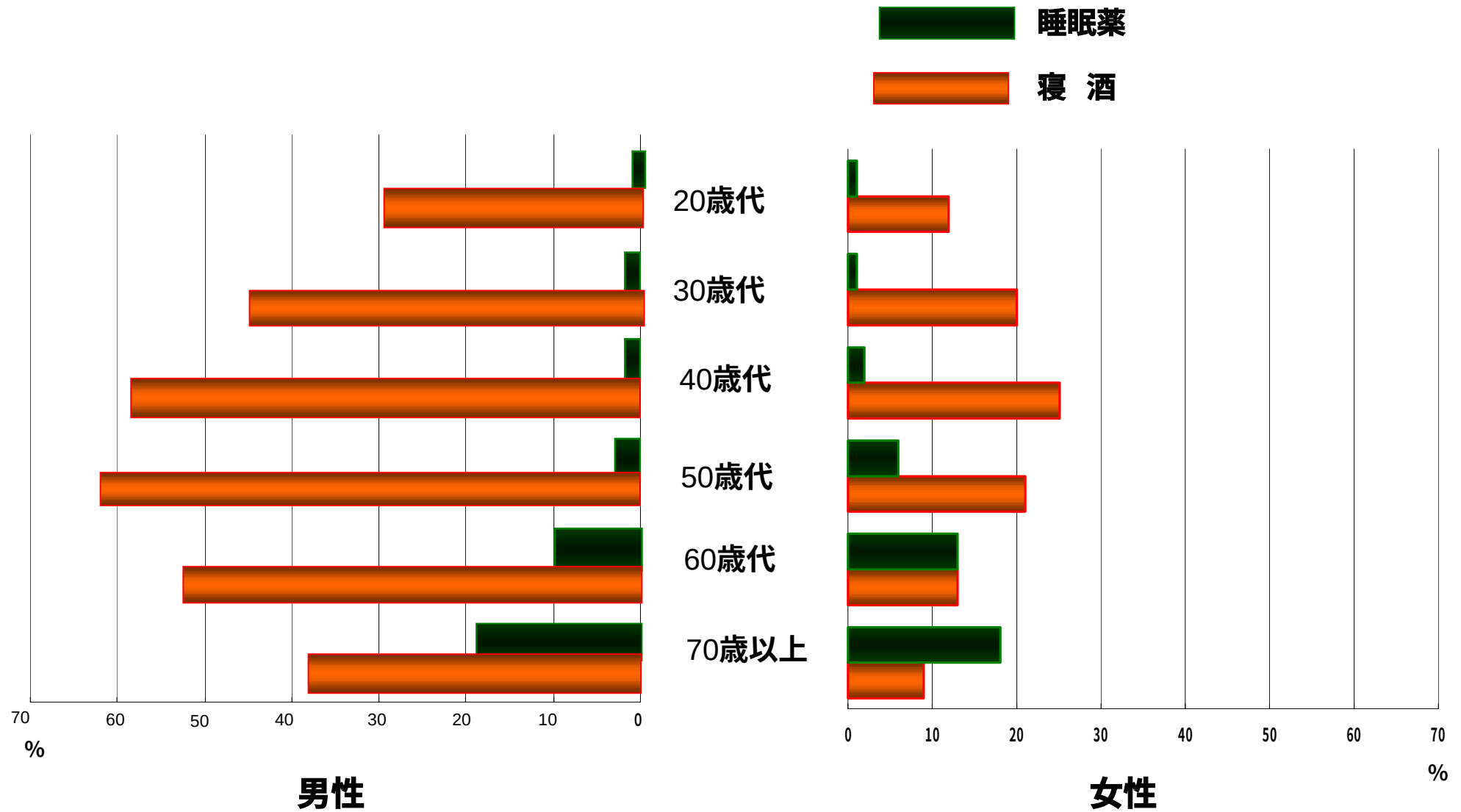
(NHK放送文化研究所 1994)



年齢と睡眠障害



寝酒と睡眠薬使用者の割合



(兼板佳孝他、カレントセラピー、2007)

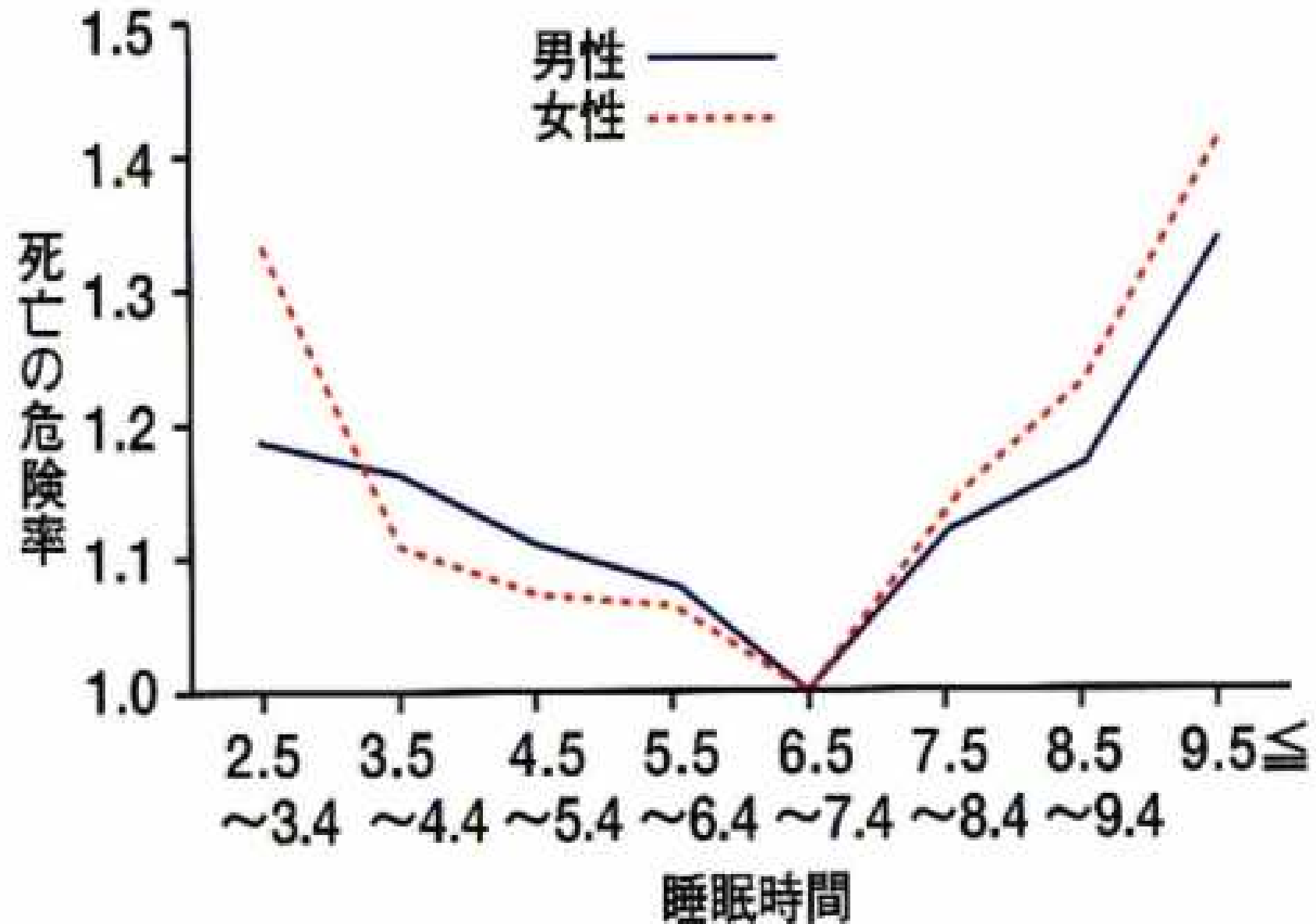
現代は不眠と睡眠不足の時代

- **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

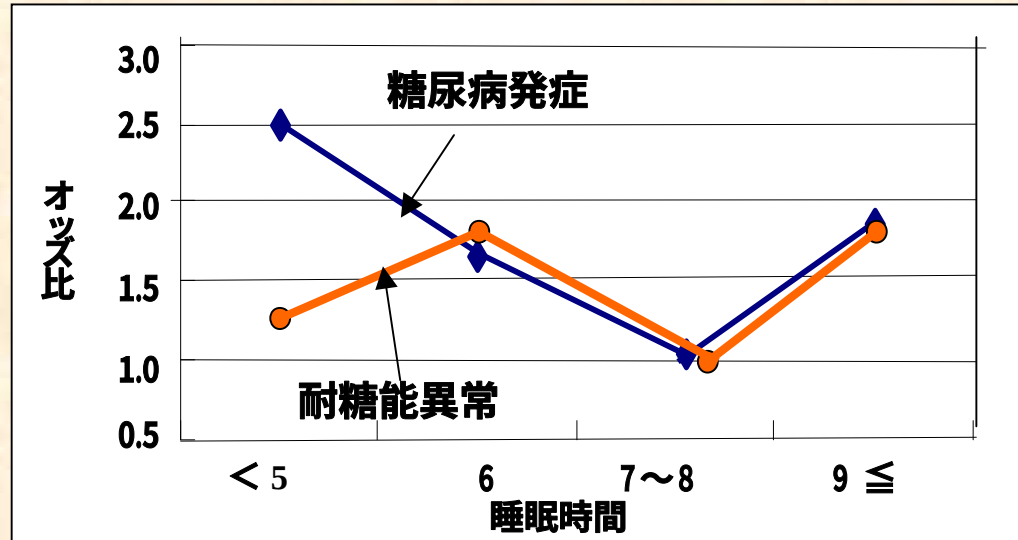
1. 昼間の眠気、倦怠感、頭重感、不安、いろいろ
2. 身体疾患（高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳血管障害・癌）の誘因・増悪
3. うつ病の誘因・増悪
4. 常習欠席（欠勤）の増加
5. 仕事上の能率や生産性の低下
6. 交通事故の誘因（リスクが2.5～4.5倍に）
7. 産業事故の誘因（リスクが8倍に）

睡眠時間と6年後の死亡率



(Kripke DF, et al, 2002)

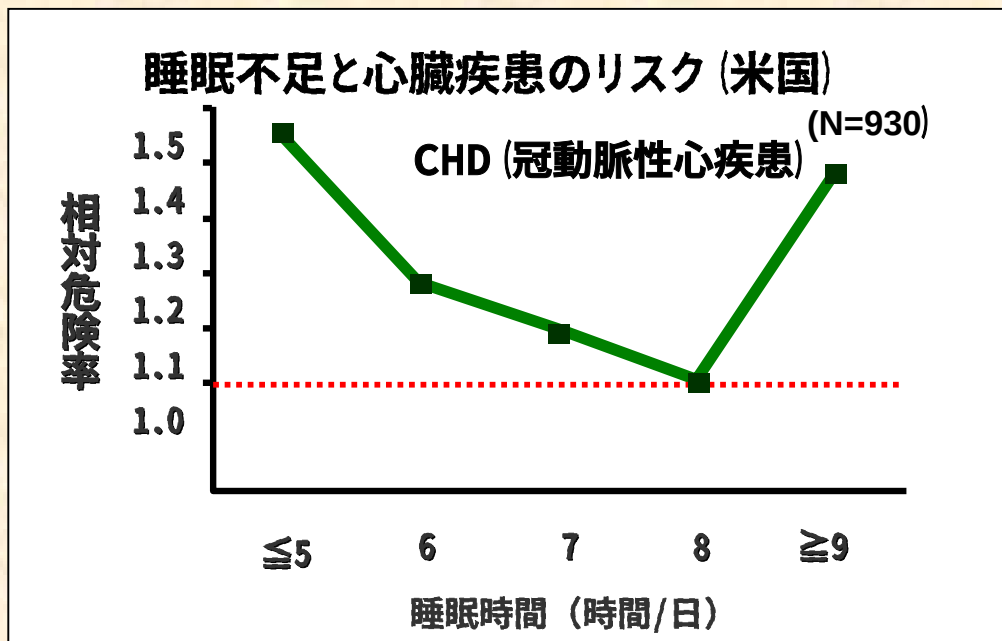
睡眠時間とU字型関連性を呈する疾患



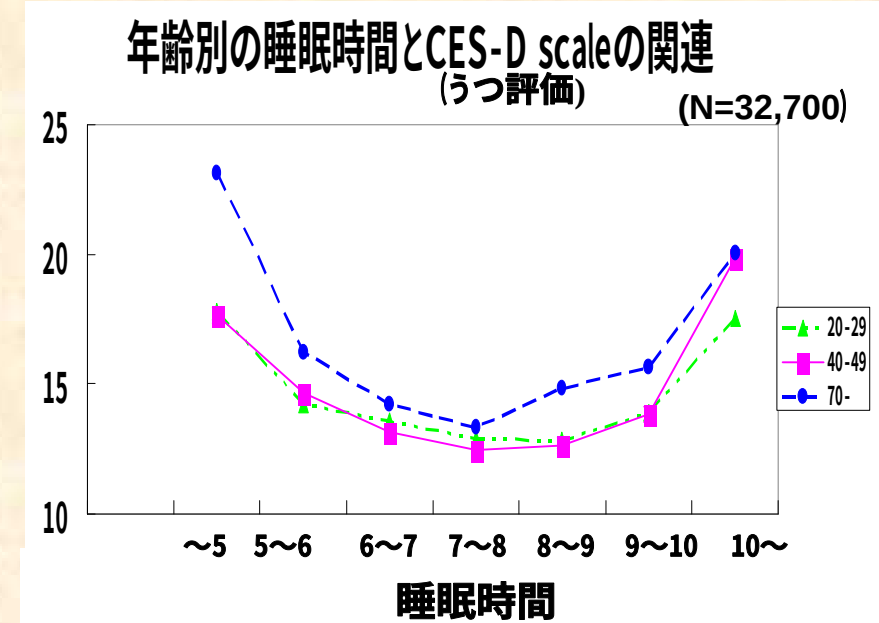
(53~93歳 N=1, 486
(男:722、女:764))

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

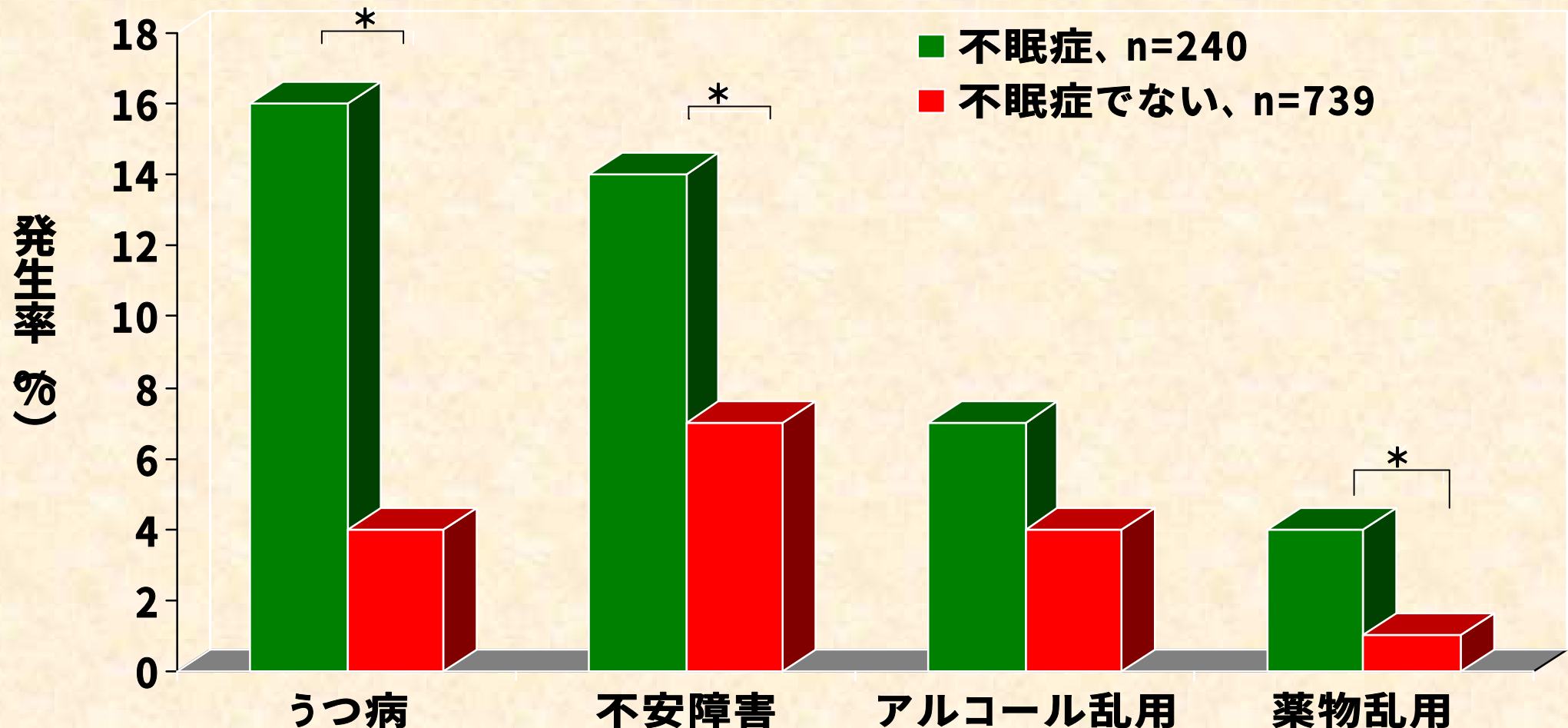
イライラ感

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

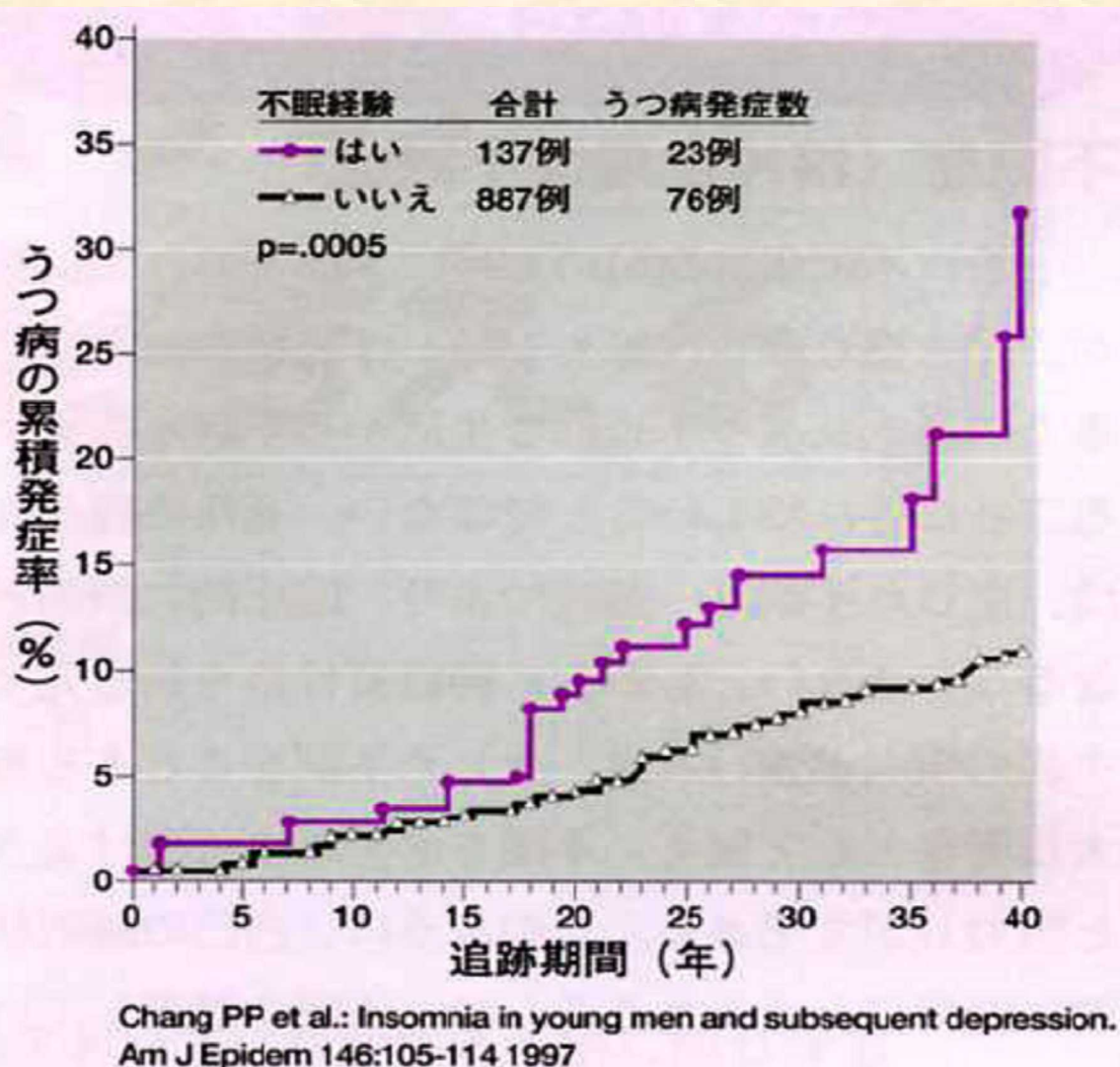
3.5年間の発生率 (%)



オッズ比に対する95%信頼区間は1.0を除外する

Breslau N et al. *Biol Psychiatry*. 1996; 39:411-418.

若いときの不眠が中年以降の うつの危険因子？

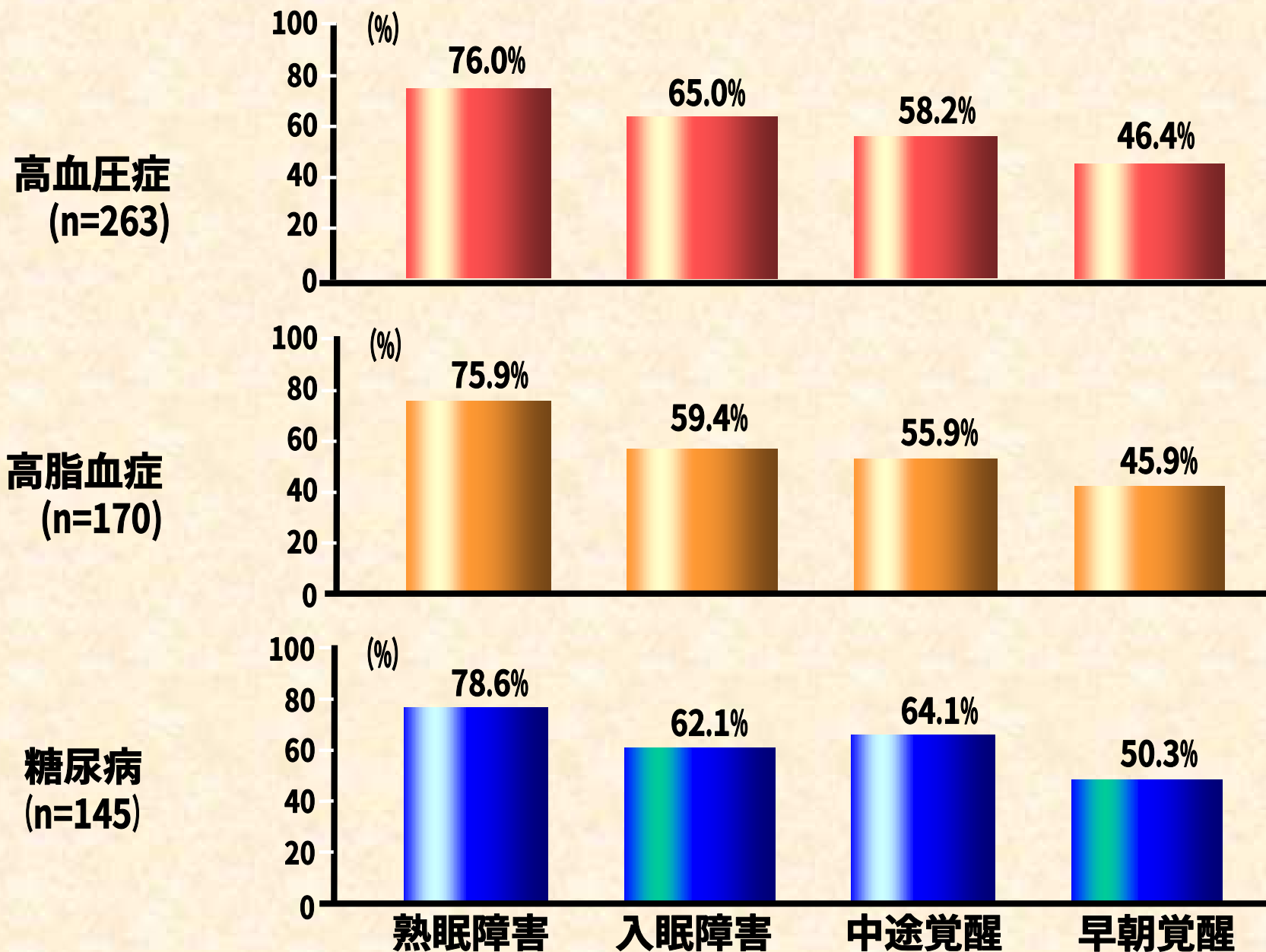


●ジョンスホプキンス大学医学部の男子医学生1053名

●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

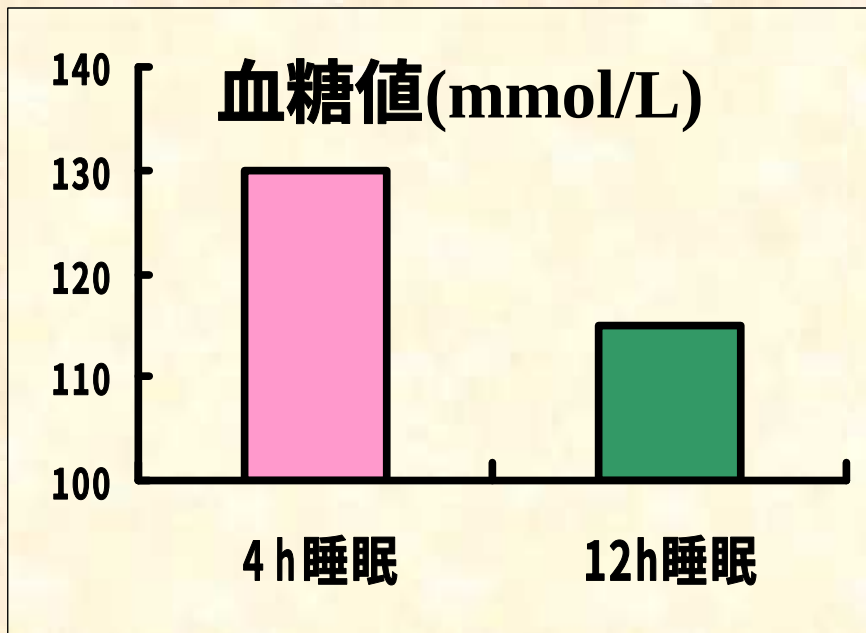
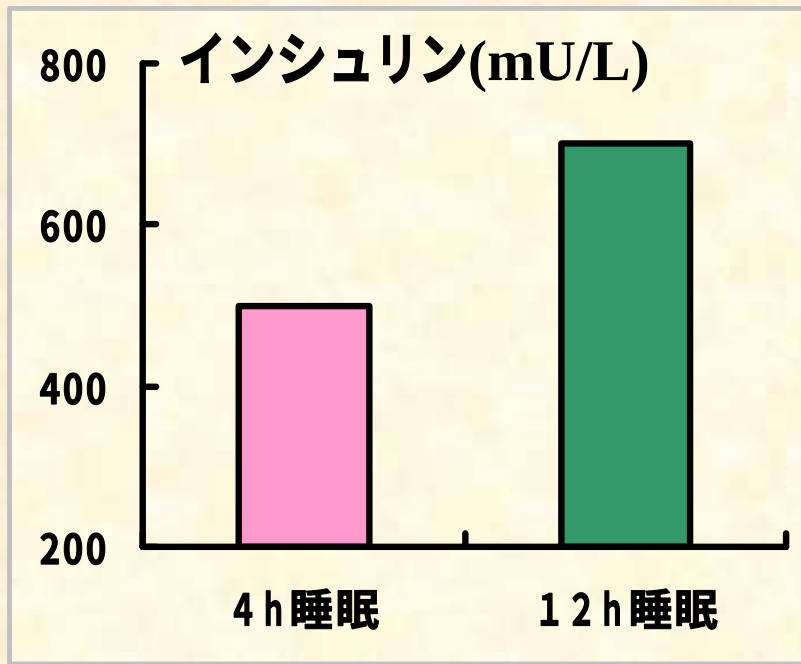


**睡眠時間を毎日
4時間に制限すると**

**グルコース負荷
耐糖能低下**

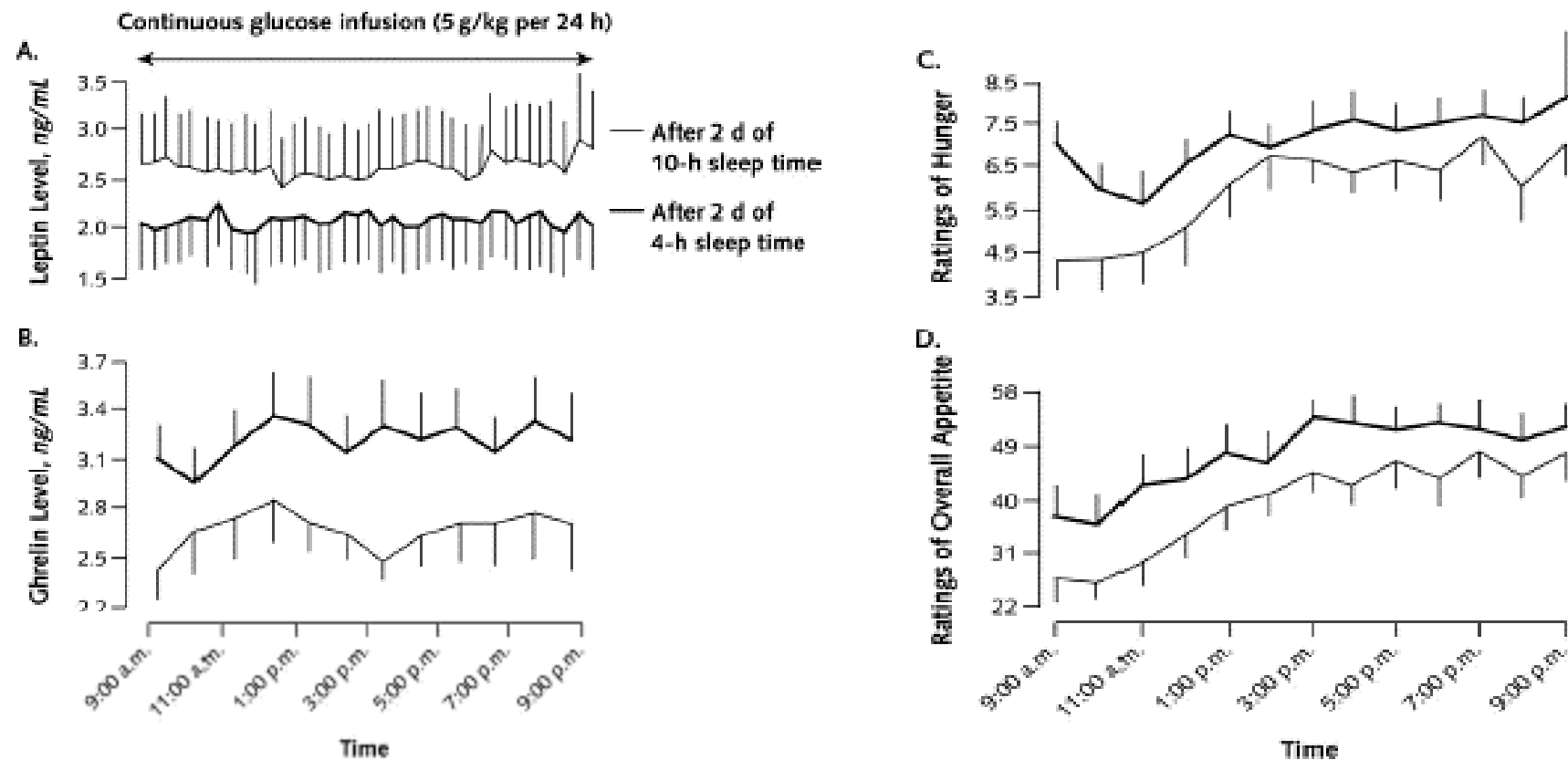
睡眠不足の状態では、肥満・糖尿病発症の危険性

**朝食摂取後の
血糖値上昇**



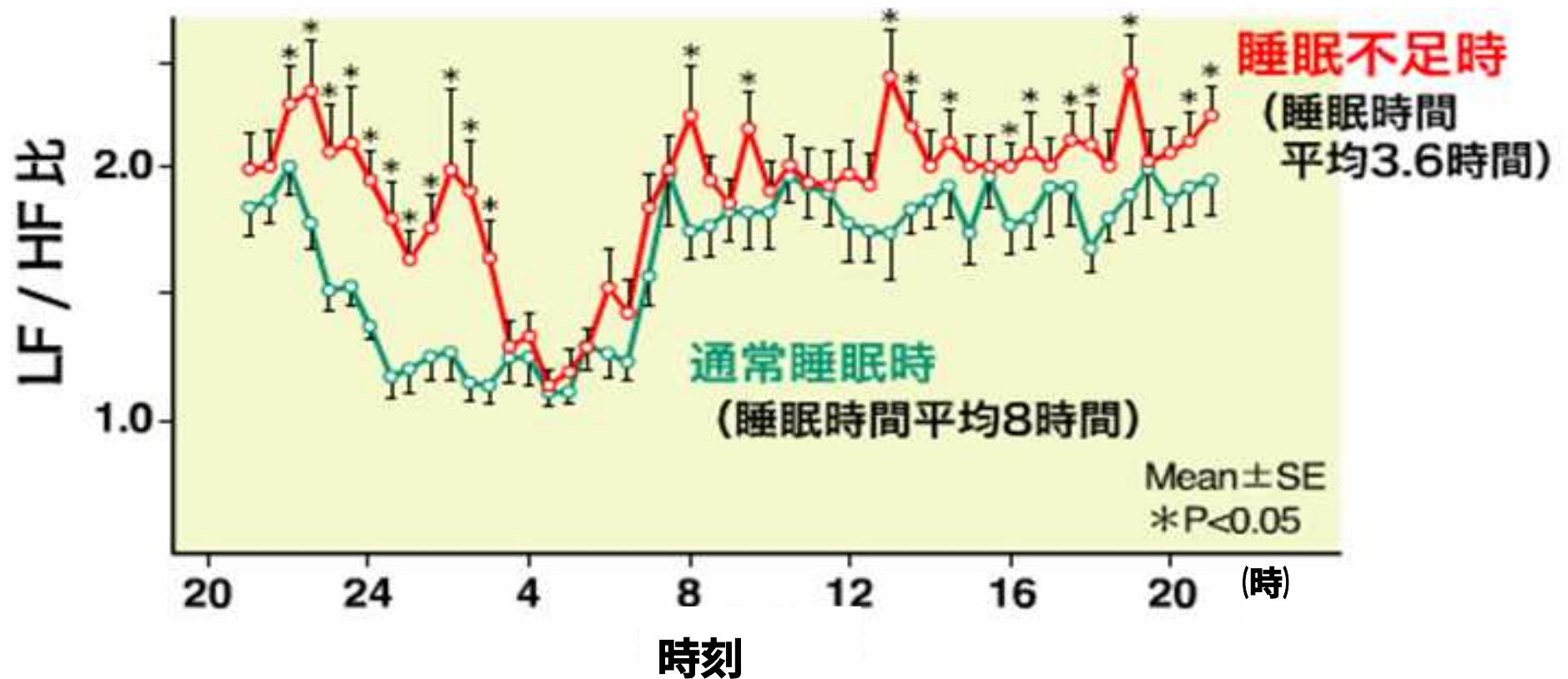
(Spiegel K, et al, Lancet,1999)

**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**



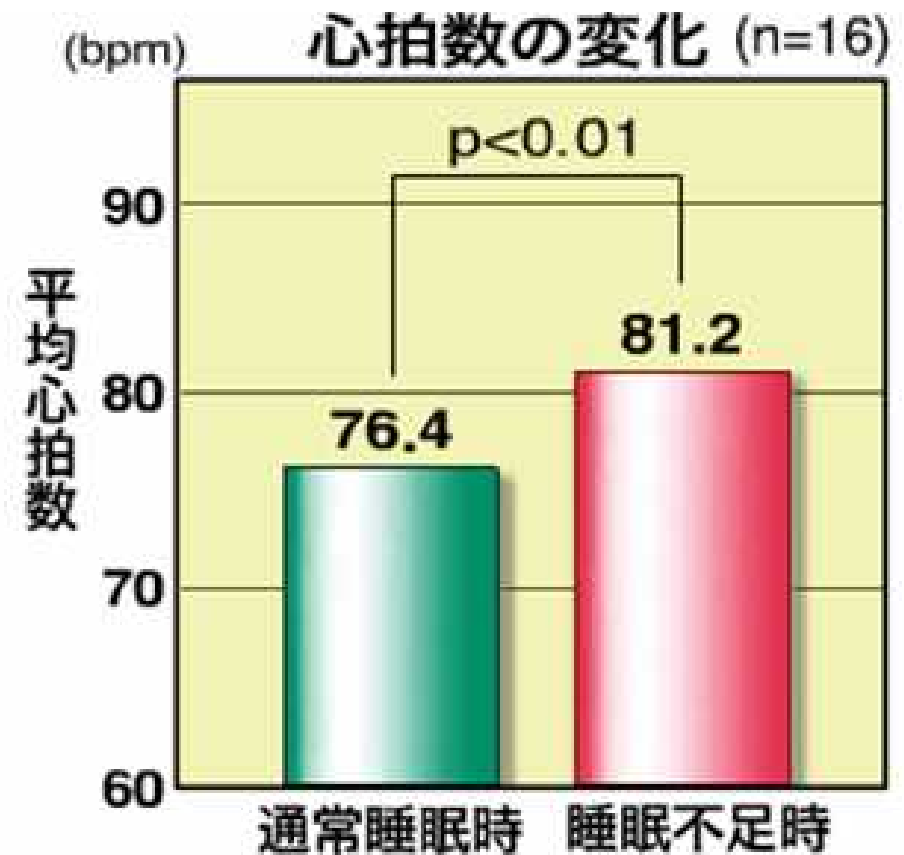
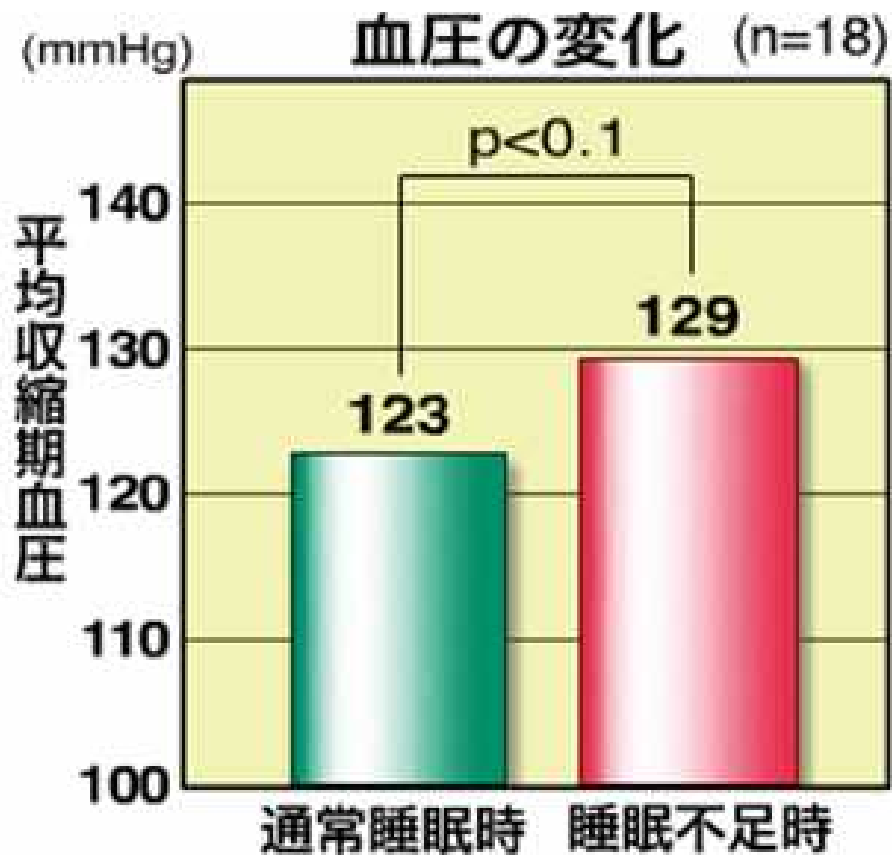
(Spiegel K, et al; Annals of Internal Medicine, 141, 2004)

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)

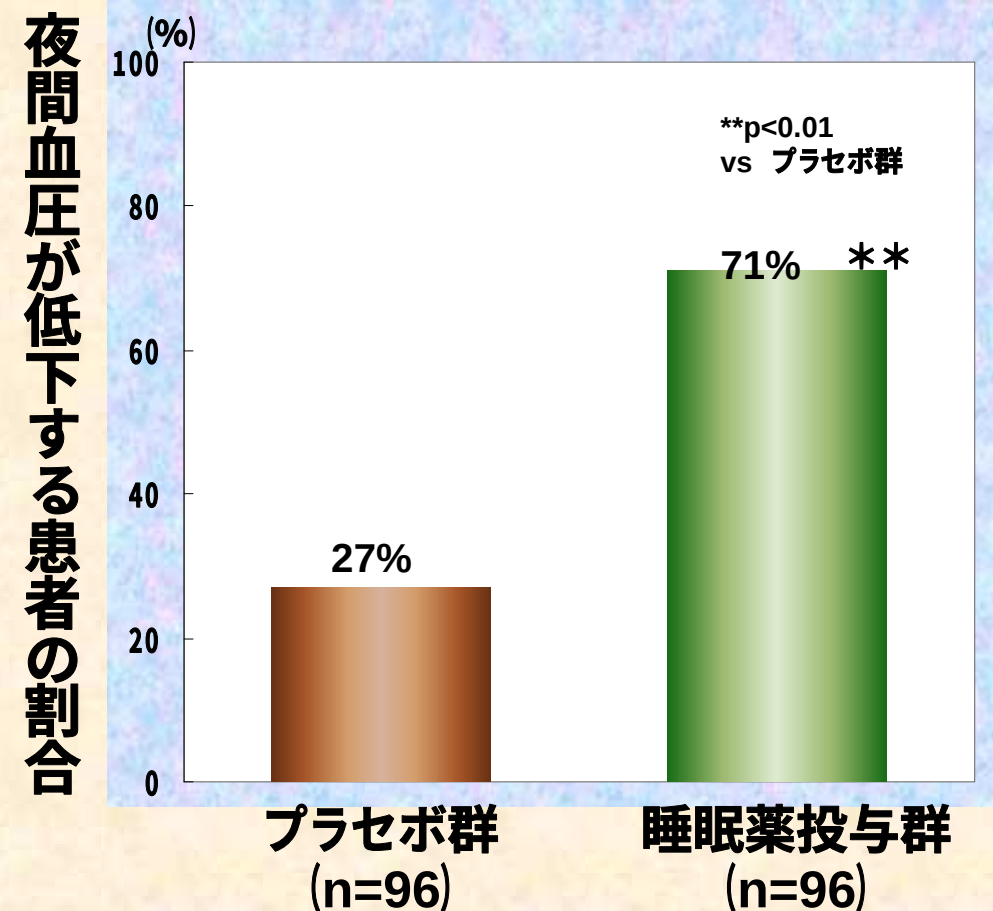
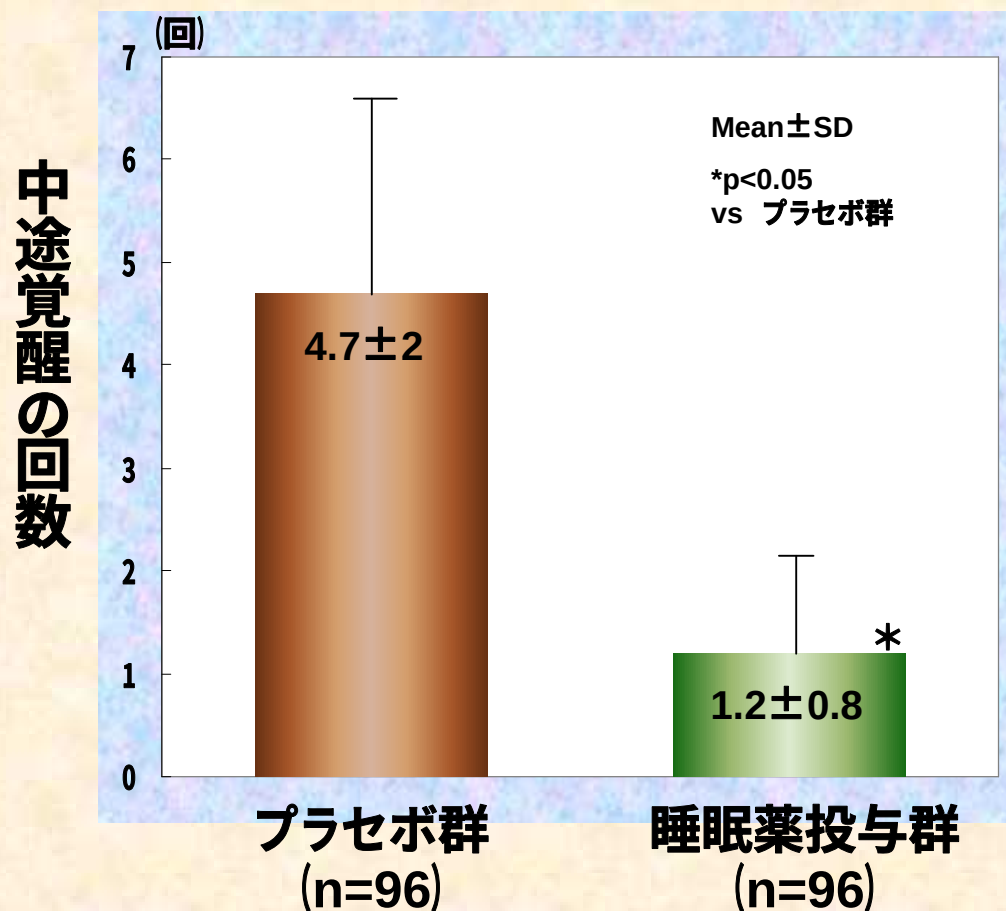
残業で睡眠不足になると血圧が上昇



不眠を治療すると高血圧が改善する

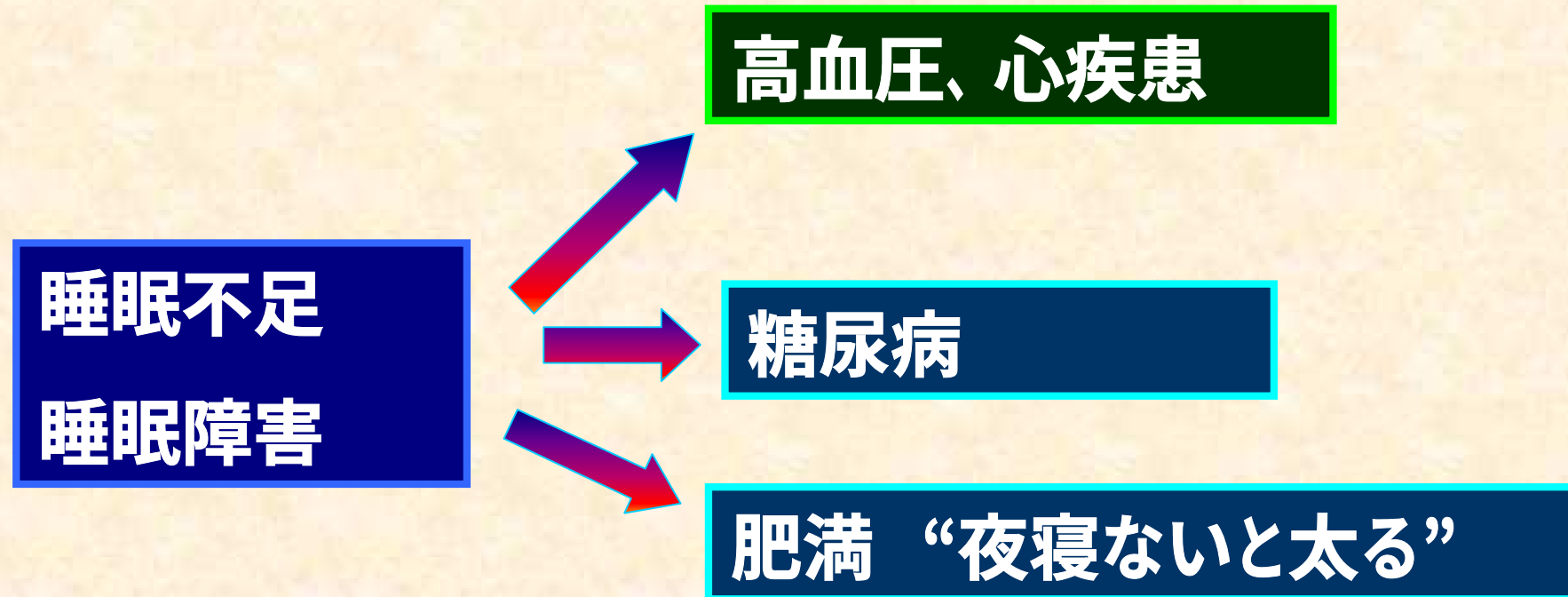
糖尿病を合併した高血圧患者 (N=96)

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)

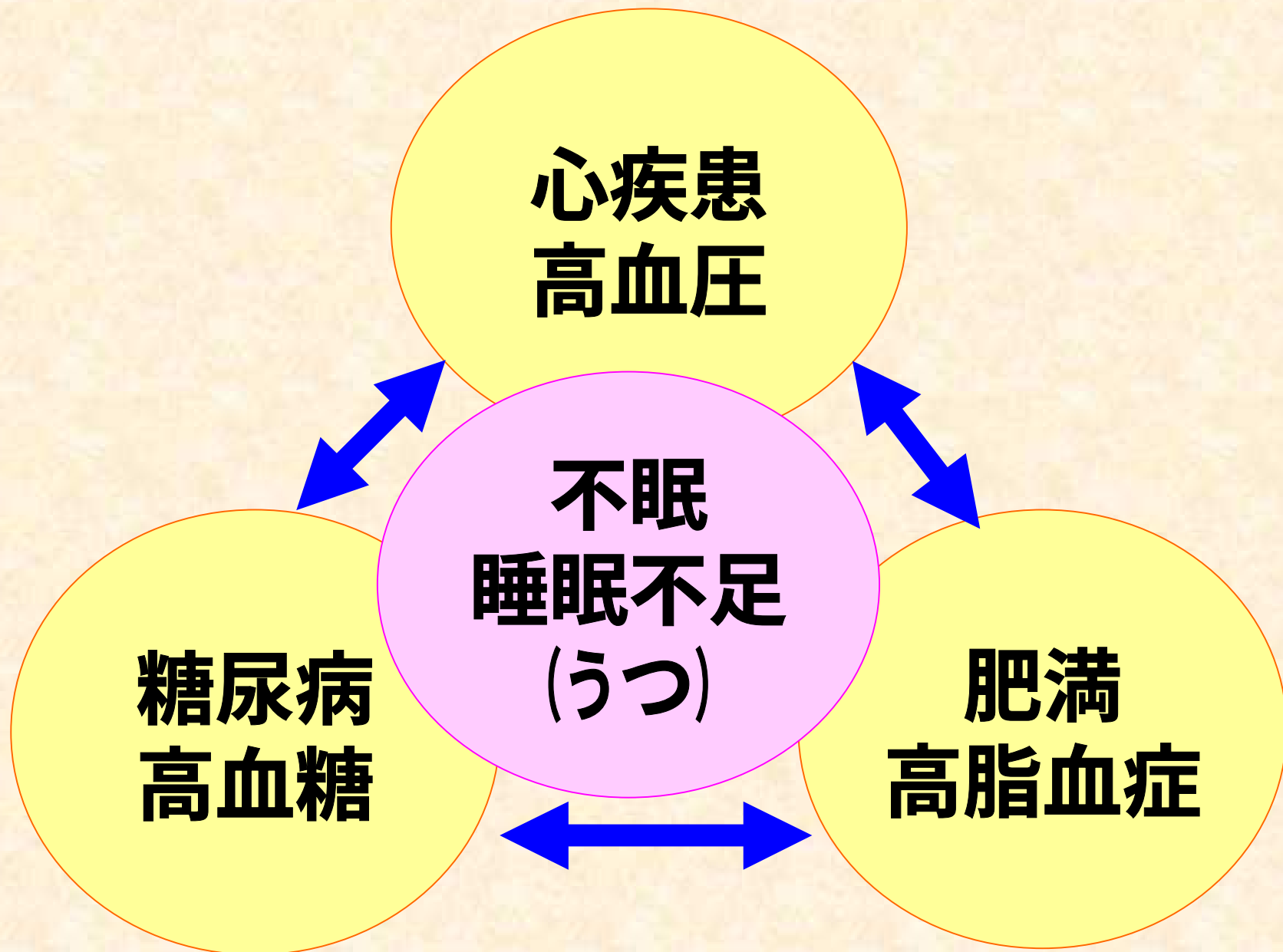
睡眠不足と生活習慣病



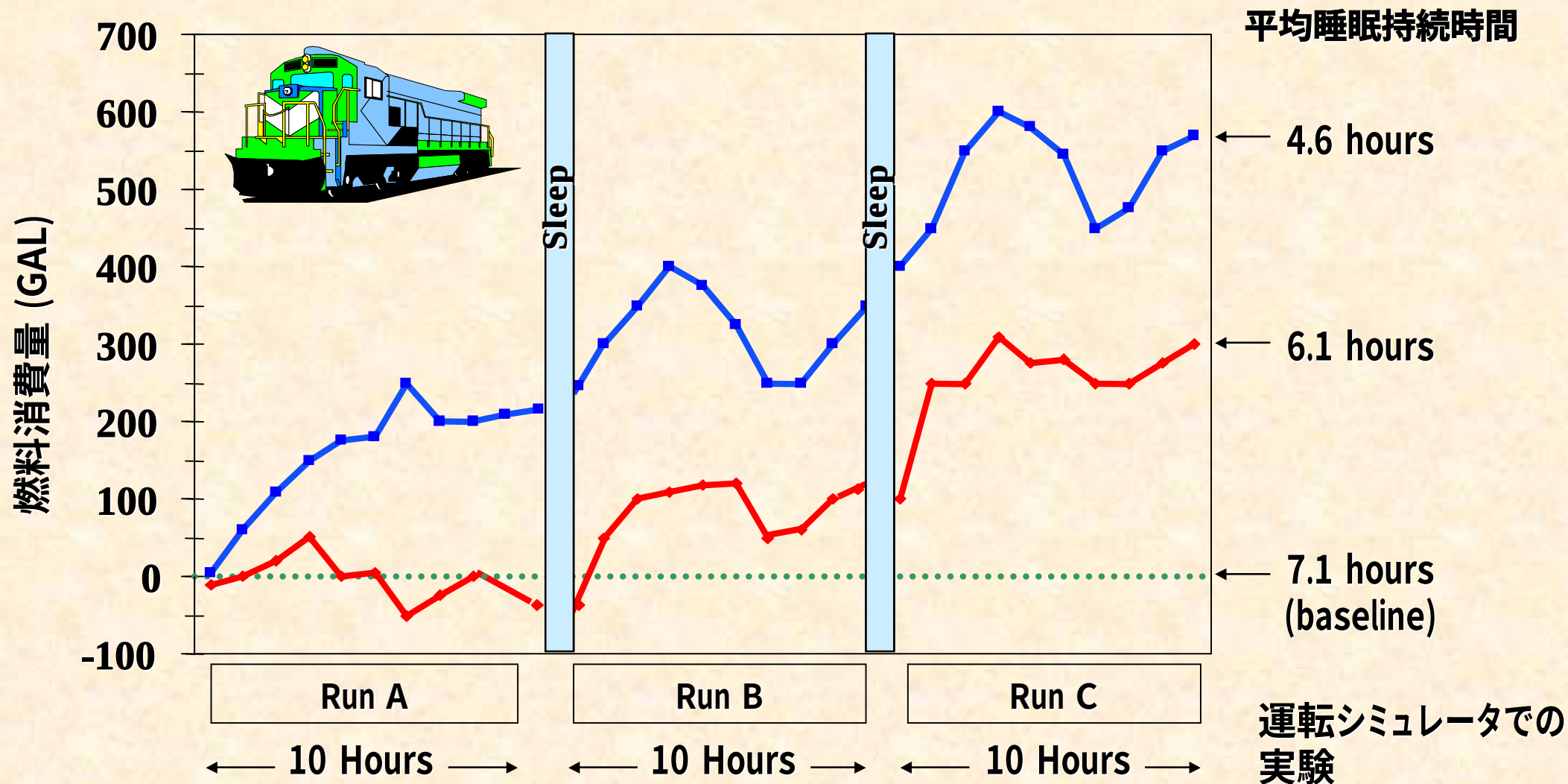
睡眠不足によりレプチン濃度 (食欲抑制) が18%減少、
グレリン濃度 (空腹感) が28%増加、
高カロリー食品を好むようになる

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

生活習慣病と睡眠



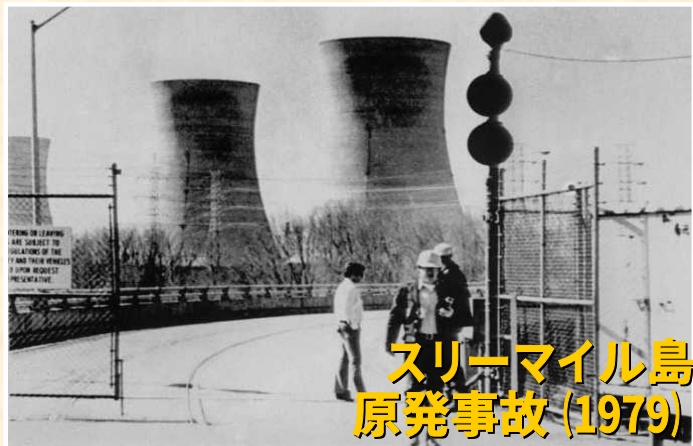
事業コスト：睡眠不足1時間当たり100ガロン (約400リッター)の燃料ロス、 運転が不安定になり燃費が増加



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

