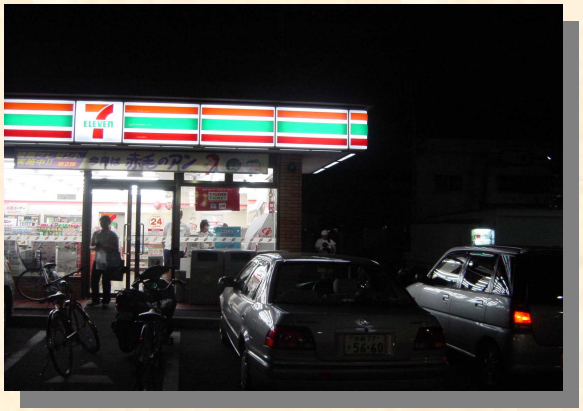
HOKKAIDO UNIVERSITY

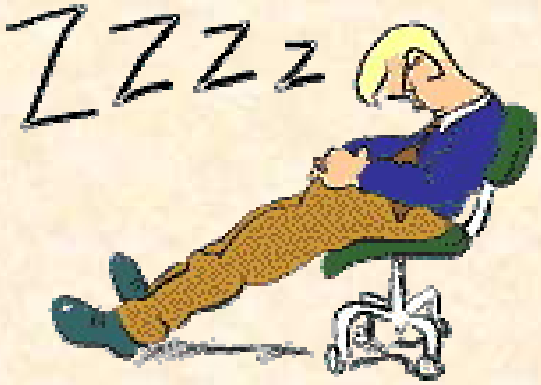
Title	現代社会の国民病 ： 不眠症
Author(s)	大川, 匡子
Relation	環境と健康：変動する地球環境と人の暮らし. 平成20年7月3日～平成20年7月4日. 札幌市
Issue Date	2008-07-04
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/34500
Type	lecture
File Information	32-P2.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

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





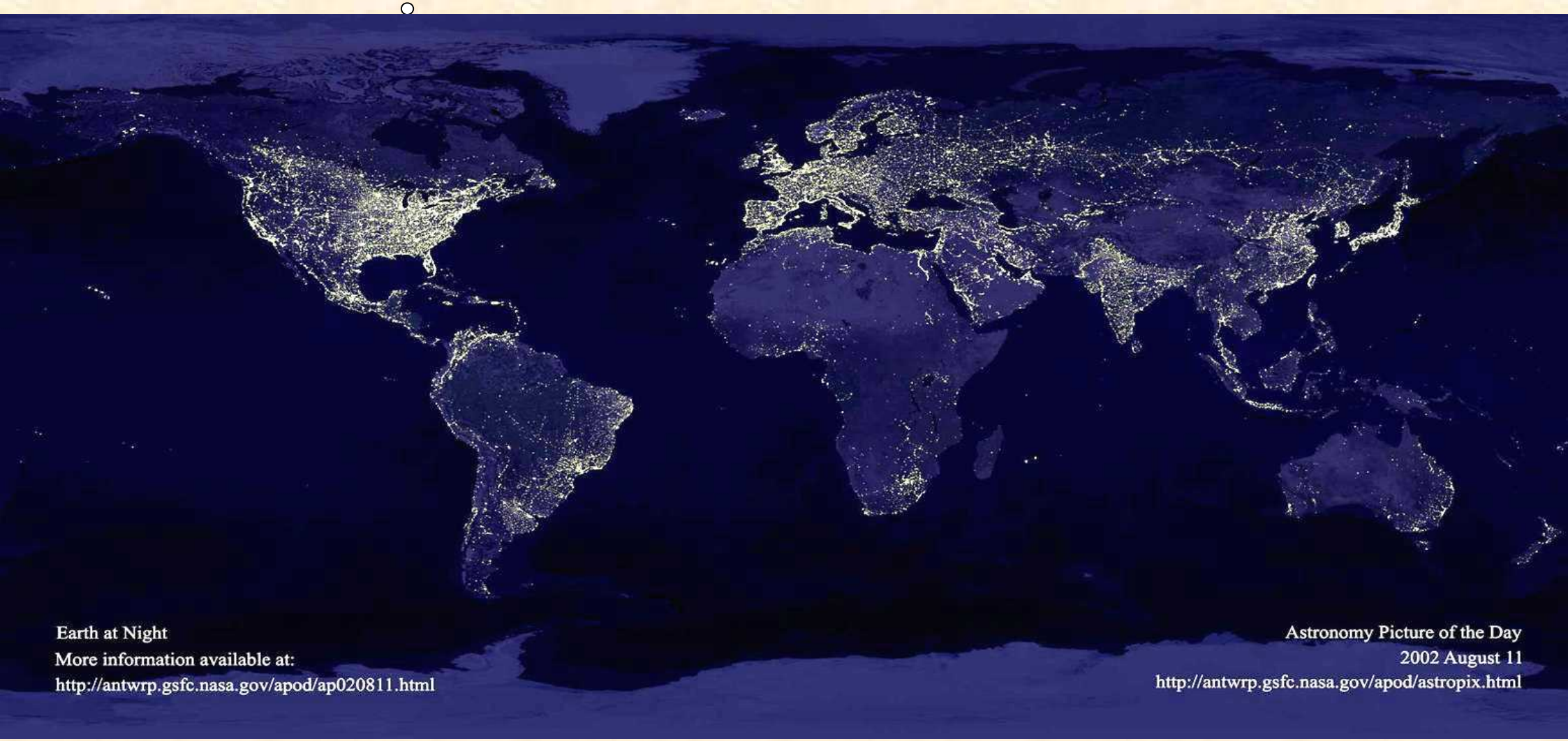
滋賀医科大学　睡眠学講座

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



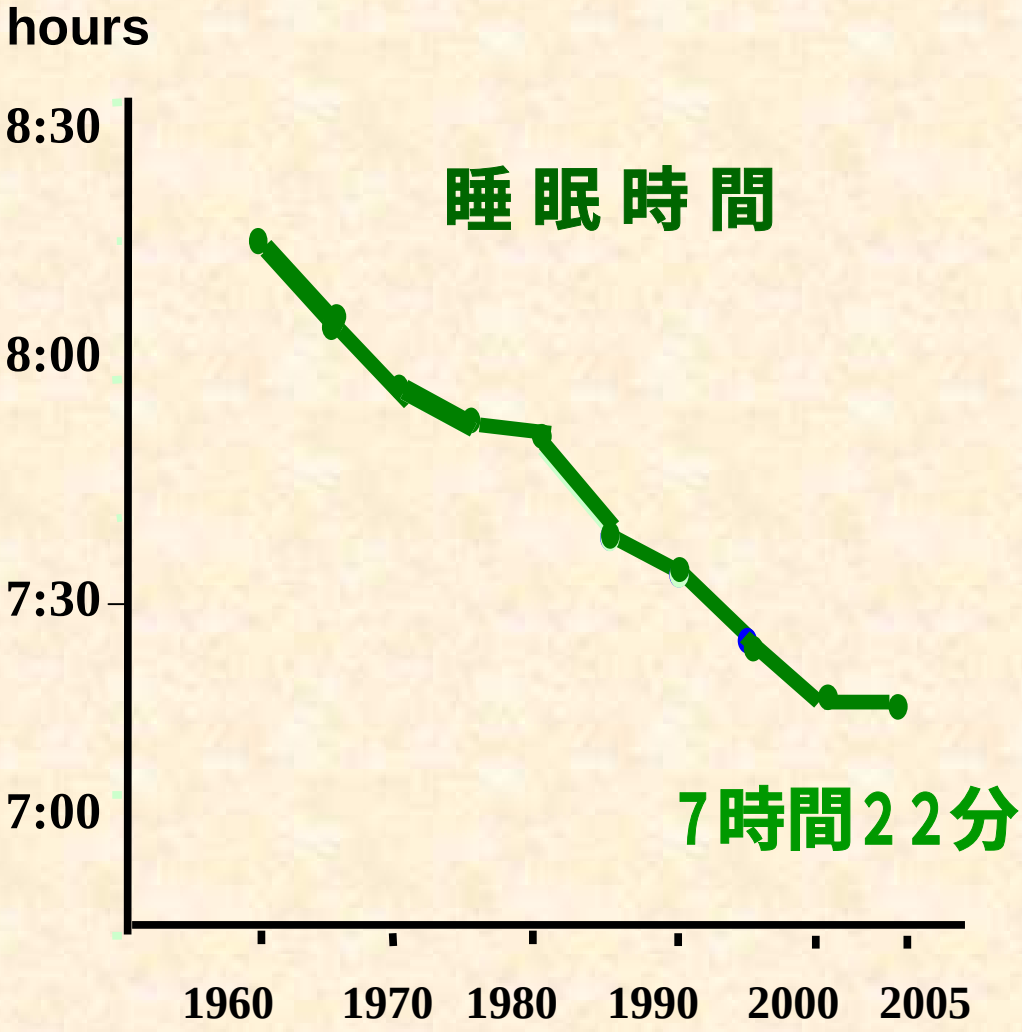
不眠＝現代ストレス社会の生み出したもの

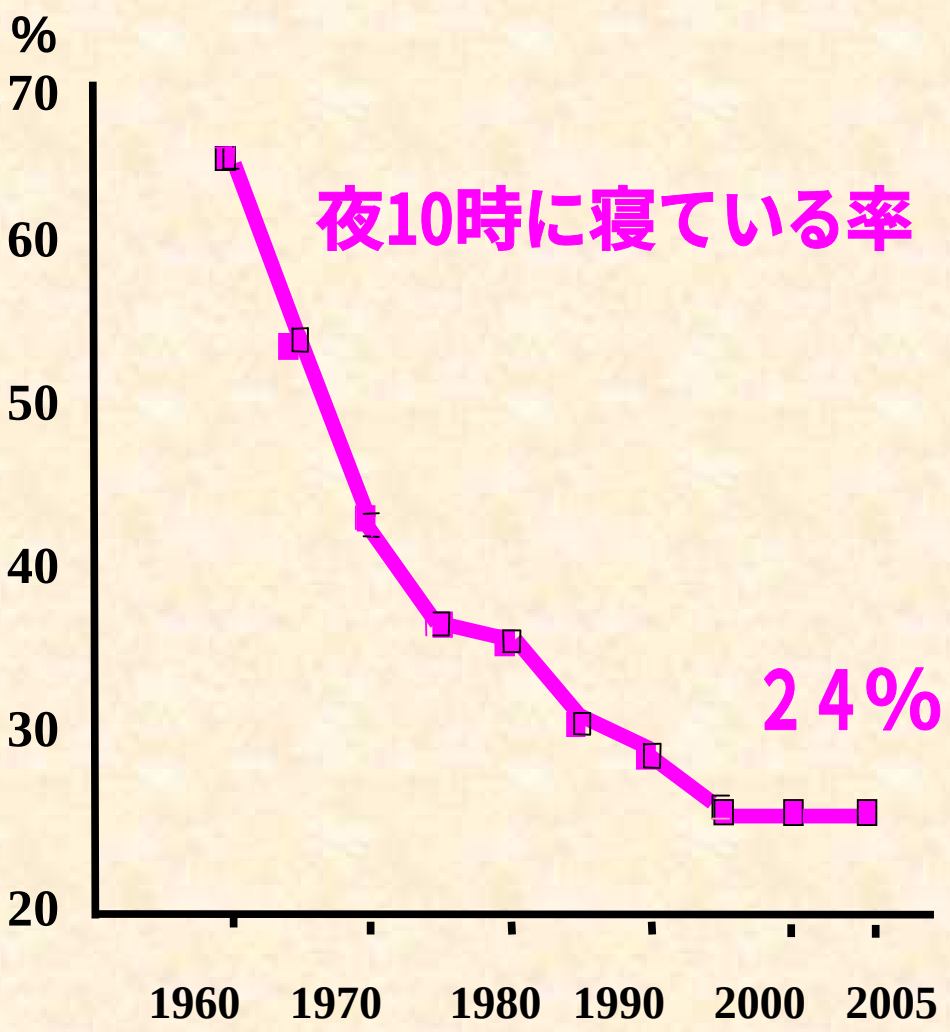
1　睡眠障害の増大

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

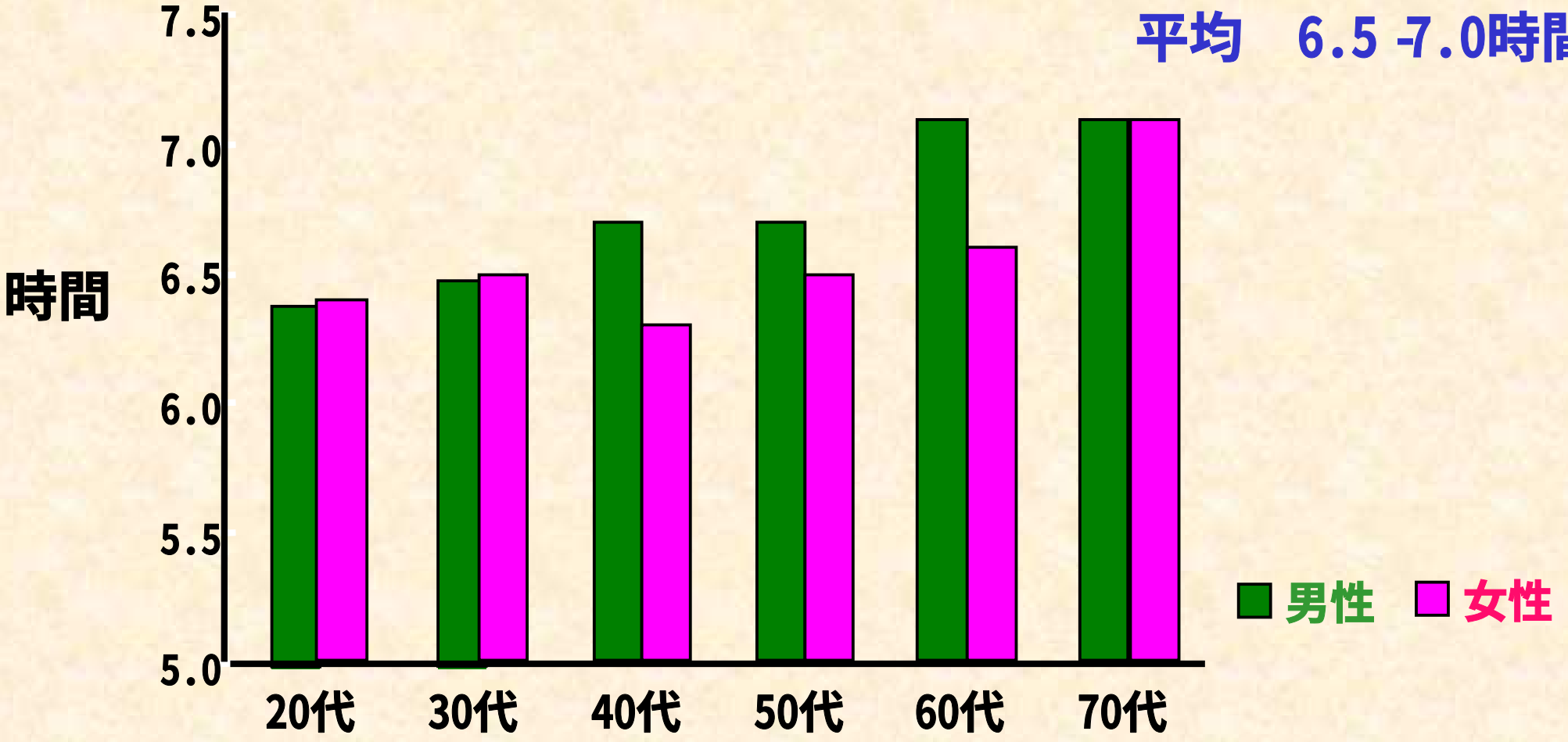




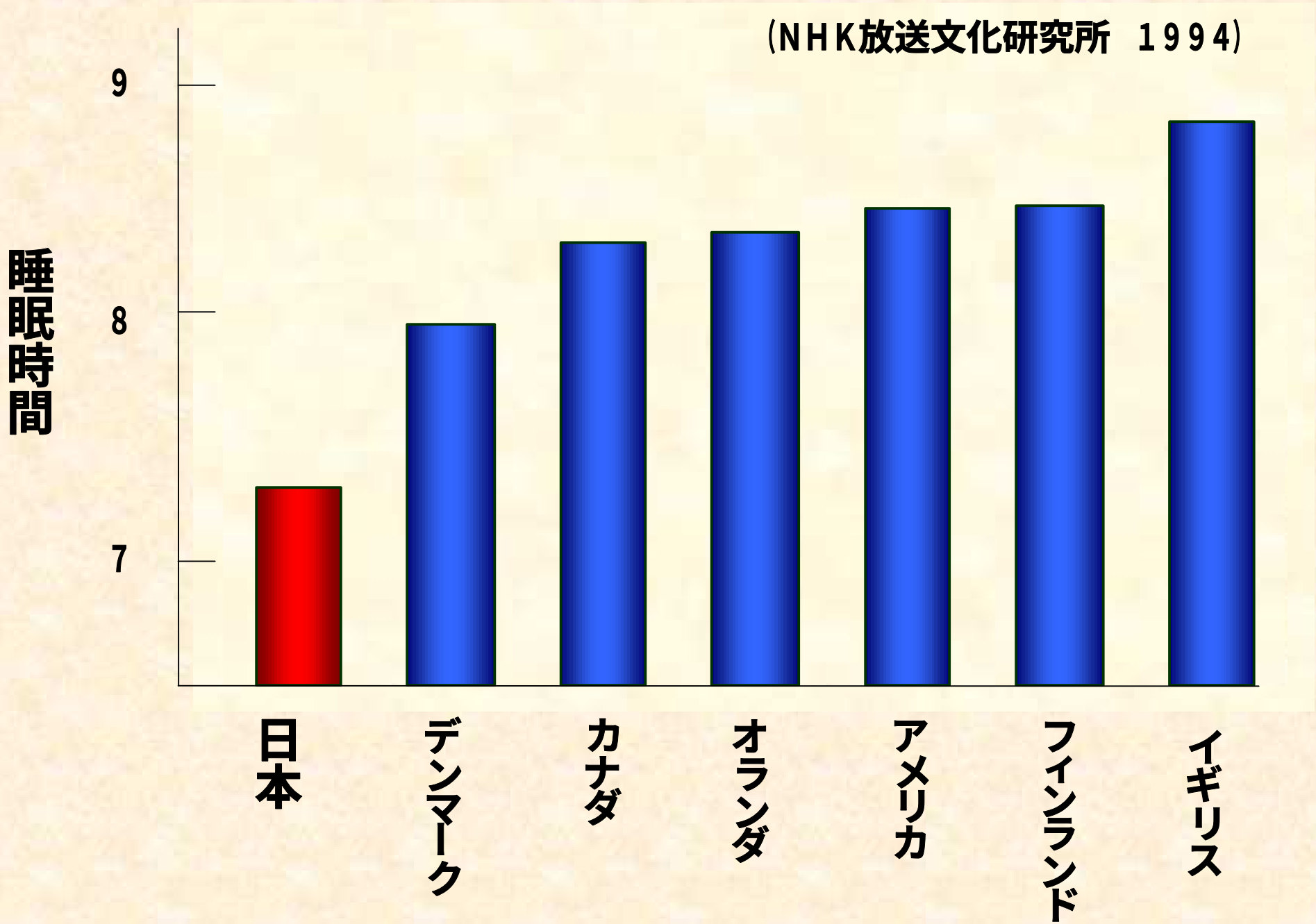
NHK 国民生活時間調査 2005

年齢別睡眠時間の変化

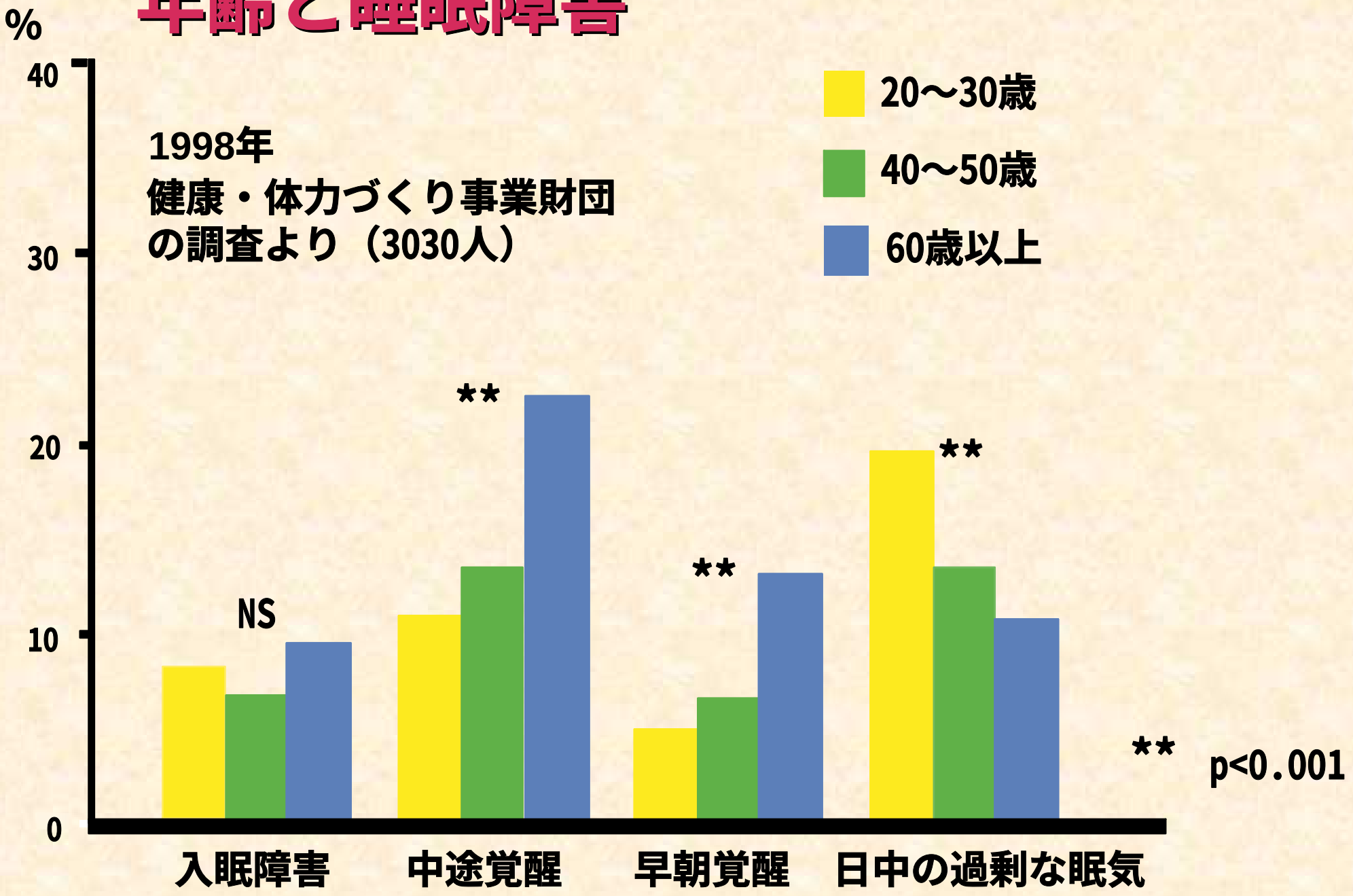
健康・体力づくり事業財団の調査1998（3030人）



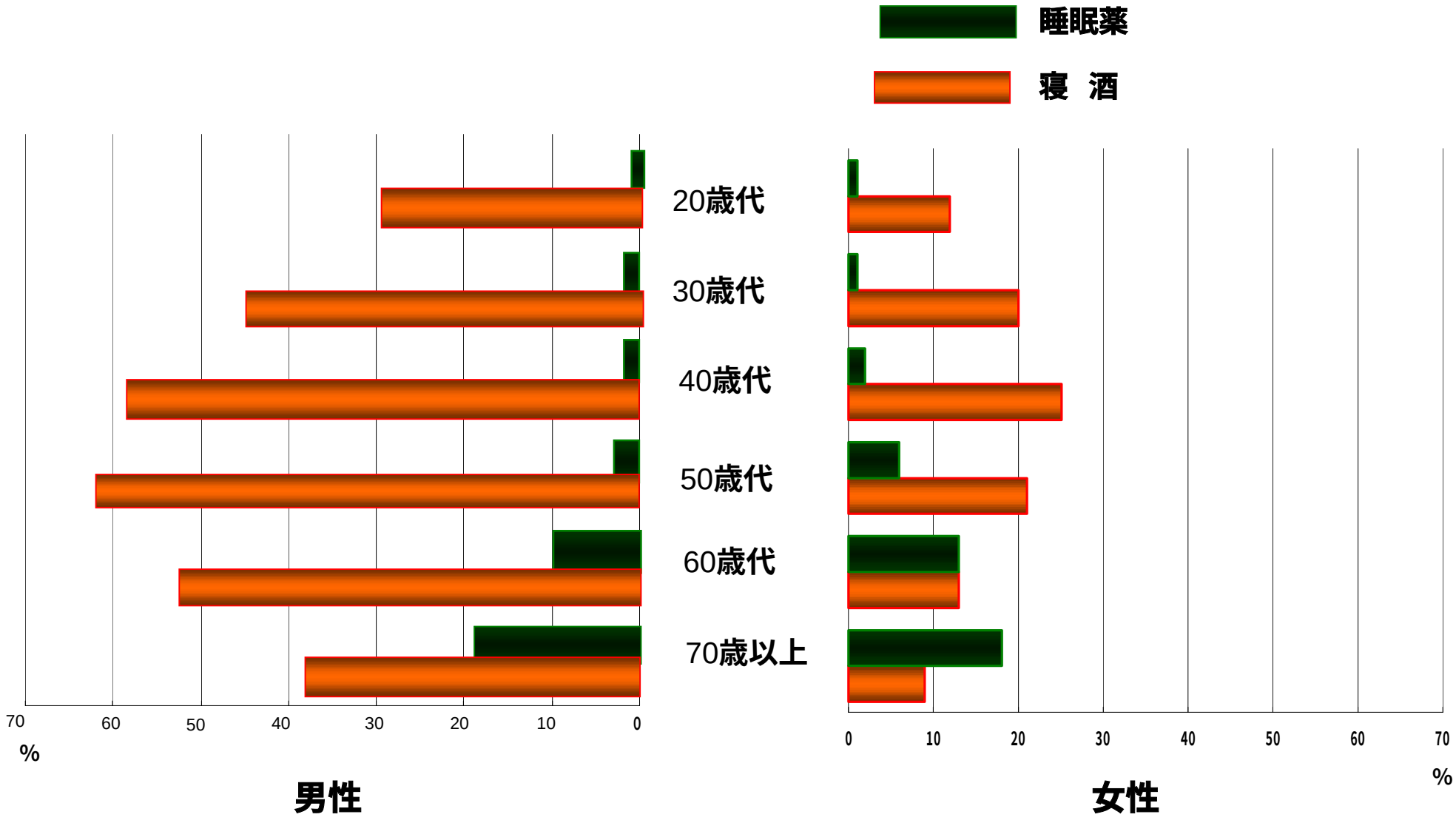
日本人の睡眠時間は世界で最も短い



年齢と睡眠障害


%
40
30
20
10
0
1998年
健康・体力づくり事業財団
の調査より（3030人）
20～30歳
40～50歳
60歳以上
NS
**
**
**
**
p<0.001
入眠障害
中途覚醒
早朝覚醒
日中の過剰な眠気

寝酒と睡眠薬使用者の割合



(兼板佳孝他、カレントテラピー、2007)

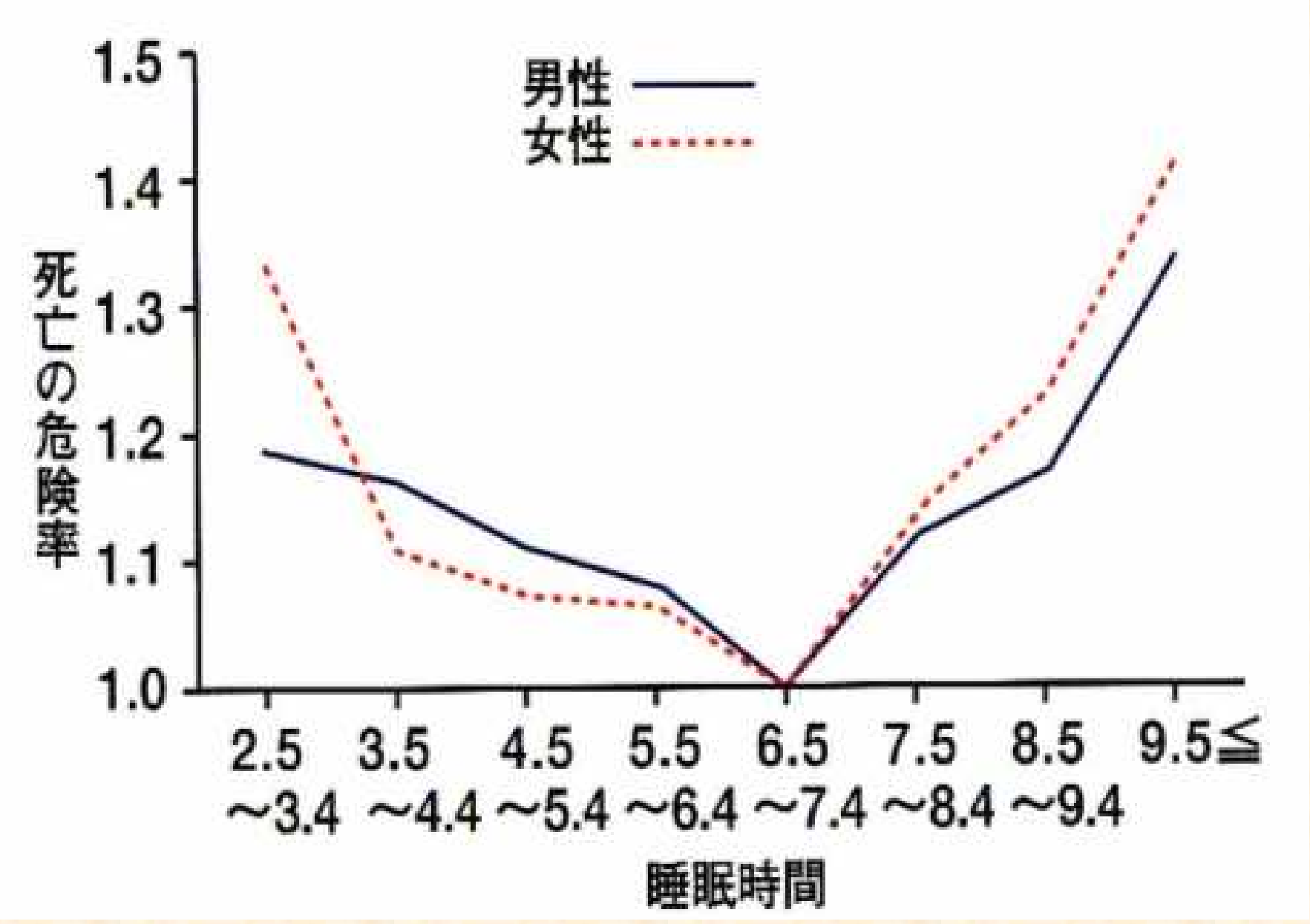
現代は不眠と睡眠不足の時代

- 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

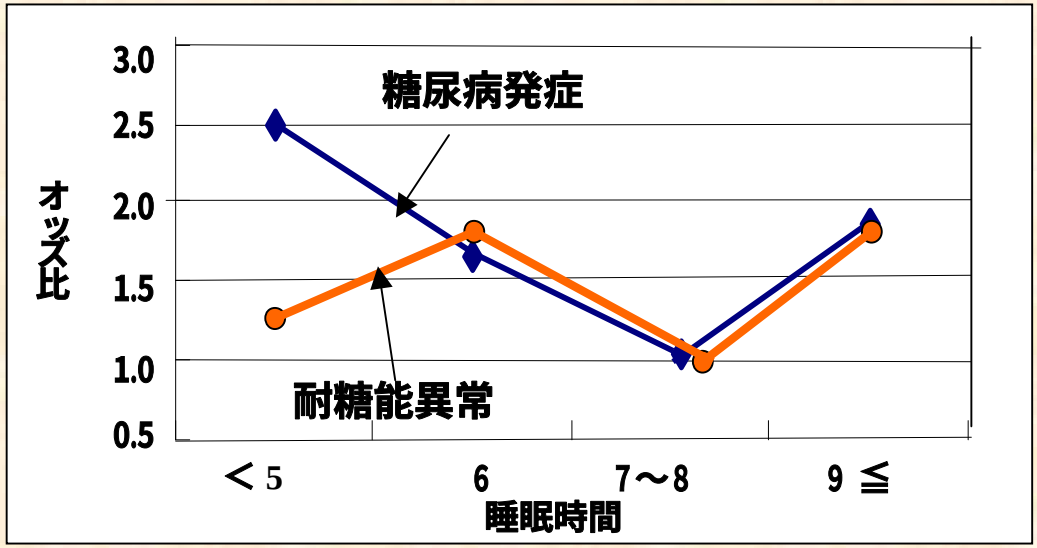
1. 昼間の眠気、倦怠感、頭重感、不安、いらいら
2. 身体疾患（高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脳血管障害・癌）の誘因・増悪
3. うつ病の誘因・増悪
4. 常習欠席（欠勤）の増加
5. 仕事上の能率や生産性の低下
6. 交通事故の誘因（リスクが2.5～4.5倍に）
7. 産業事故の誘因（リスクが8倍に）

睡眠時間と6年後の死亡率



(Kripke DF, et al, 2002)

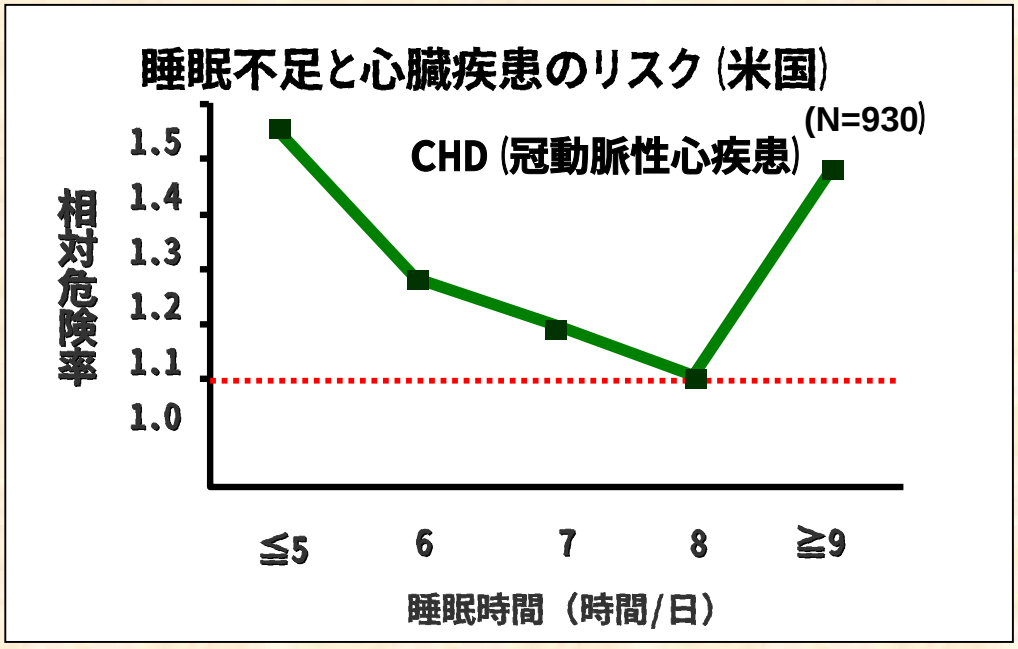
睡眠時間とU字型関連性を呈する疾患



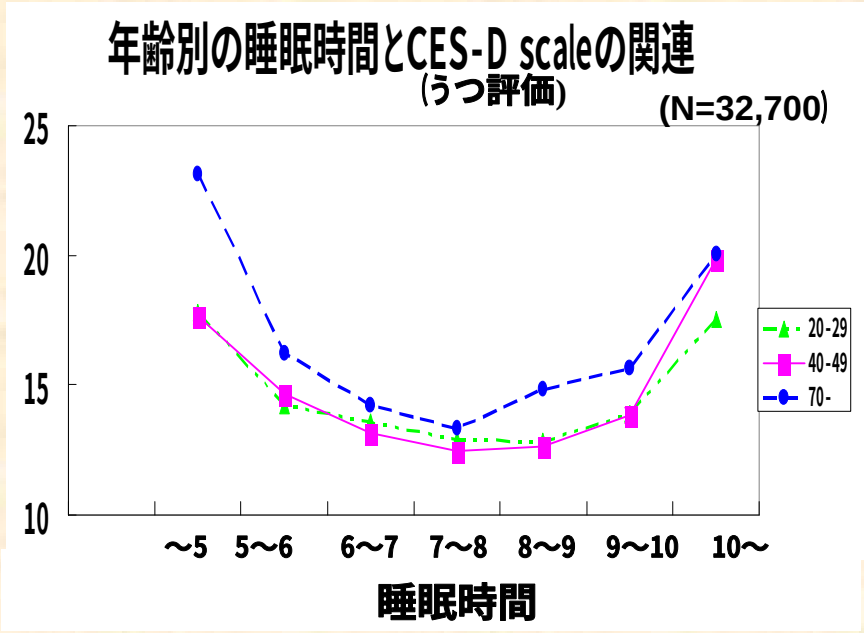
（53～93歳　N=1, 486
（男：722、　女：764））

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

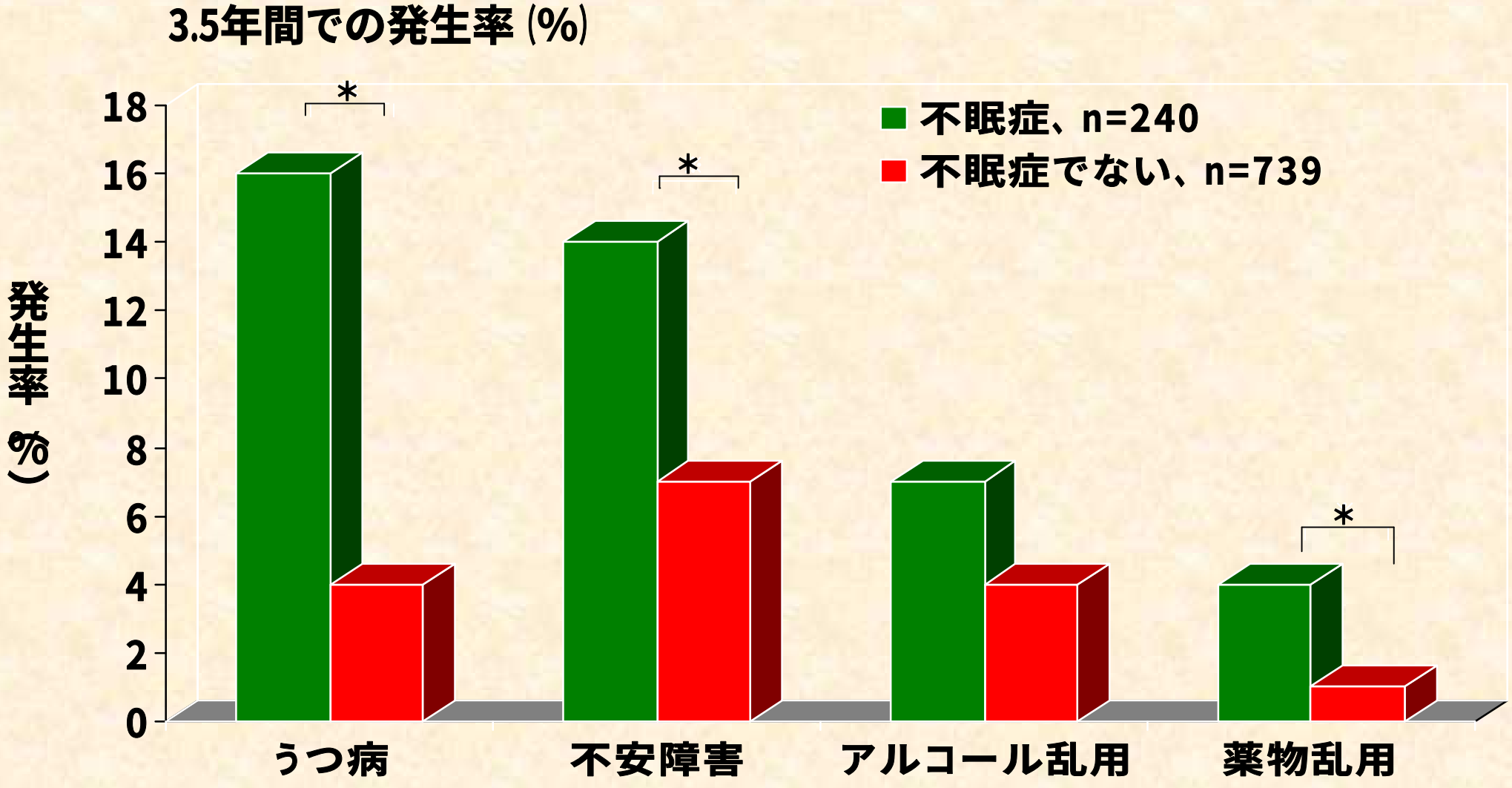
- 腰･背部痛
- 食欲低下
- 頭痛
- 体重減少
- 易疲労感

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)

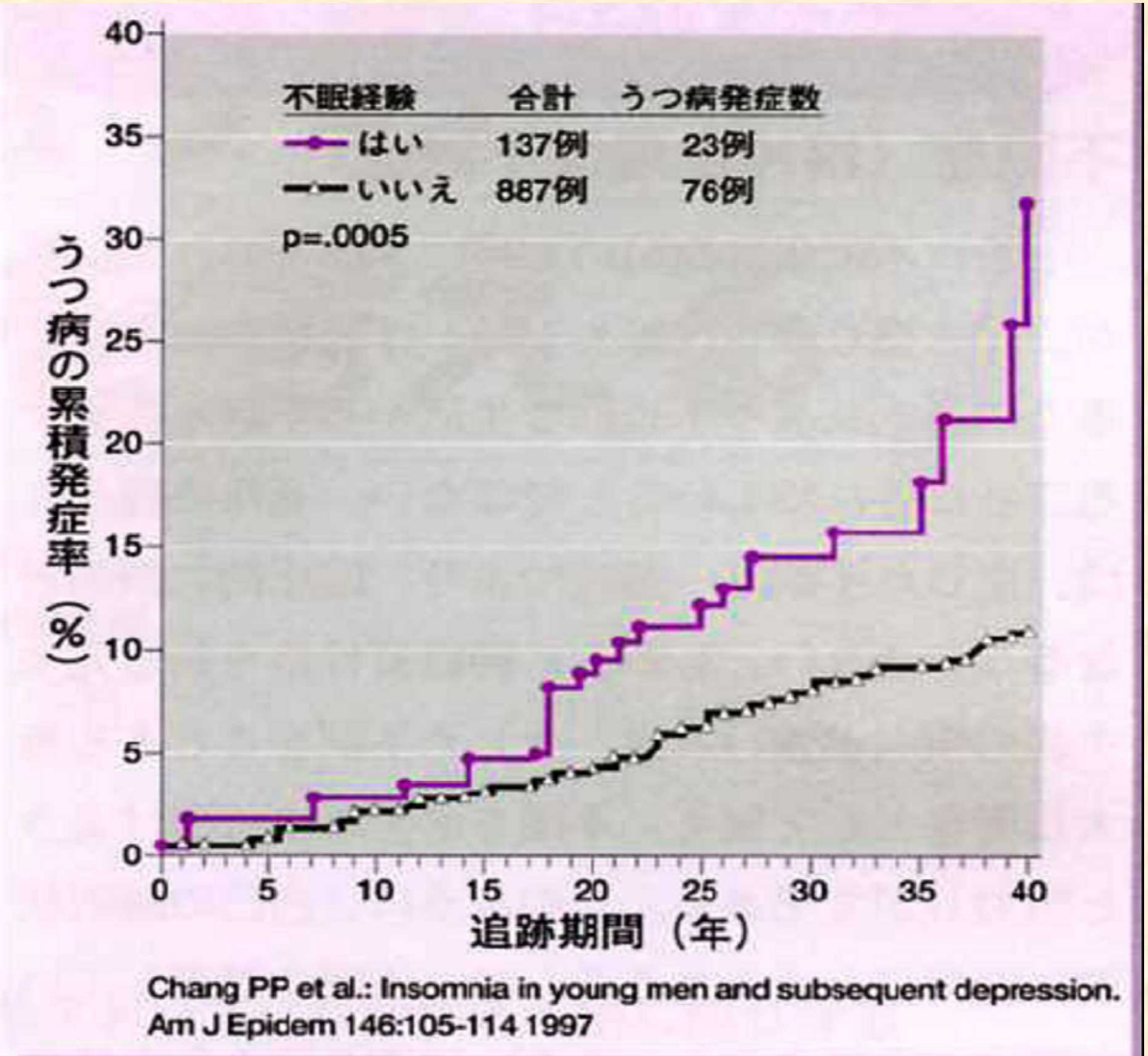
不眠症は精神障害のリスク要因である



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.

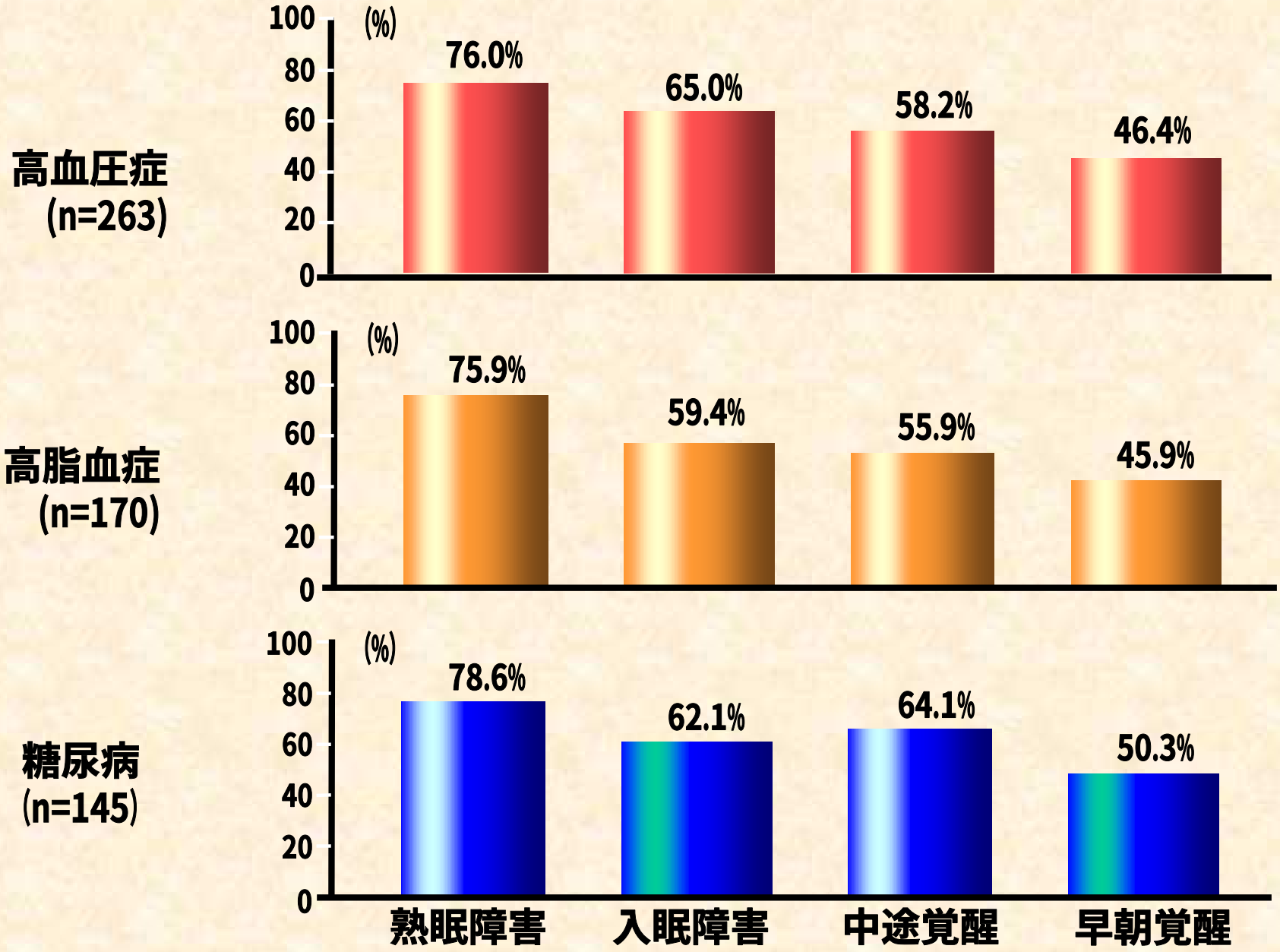
若いときの不眠が中年以降のうつの危険因子？



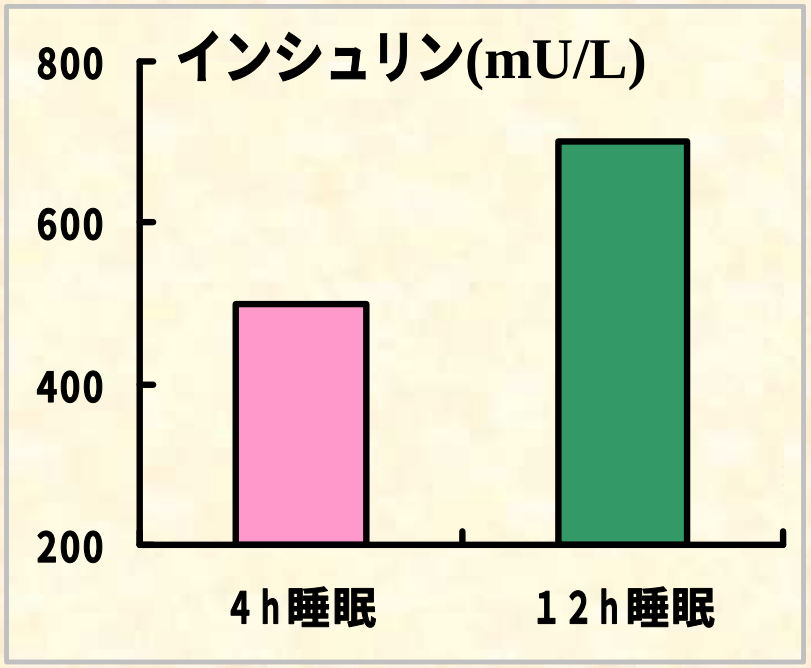
Chang PP et al.: Insomnia in young men and subsequent depression. Am J Epidem 146:105-114 1997

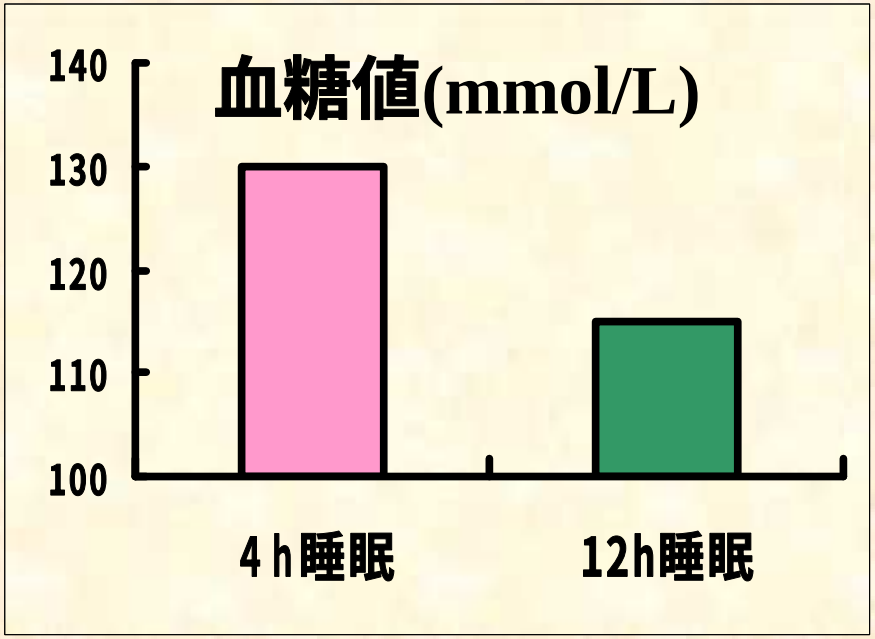
- ジョンスホプキンス大学医学部の男子医学生1053名
- 34年後に101人がうつ（うち、13名が自殺）
- 学生時代に不眠があった者ではうつになる 危険率が2倍

生活習慣病にみられる不眠のタイプ



内村 直尚ほか：Pharma Medica 23(7), 105-108, 2005





睡眠時間を毎日
4時間に制限すると

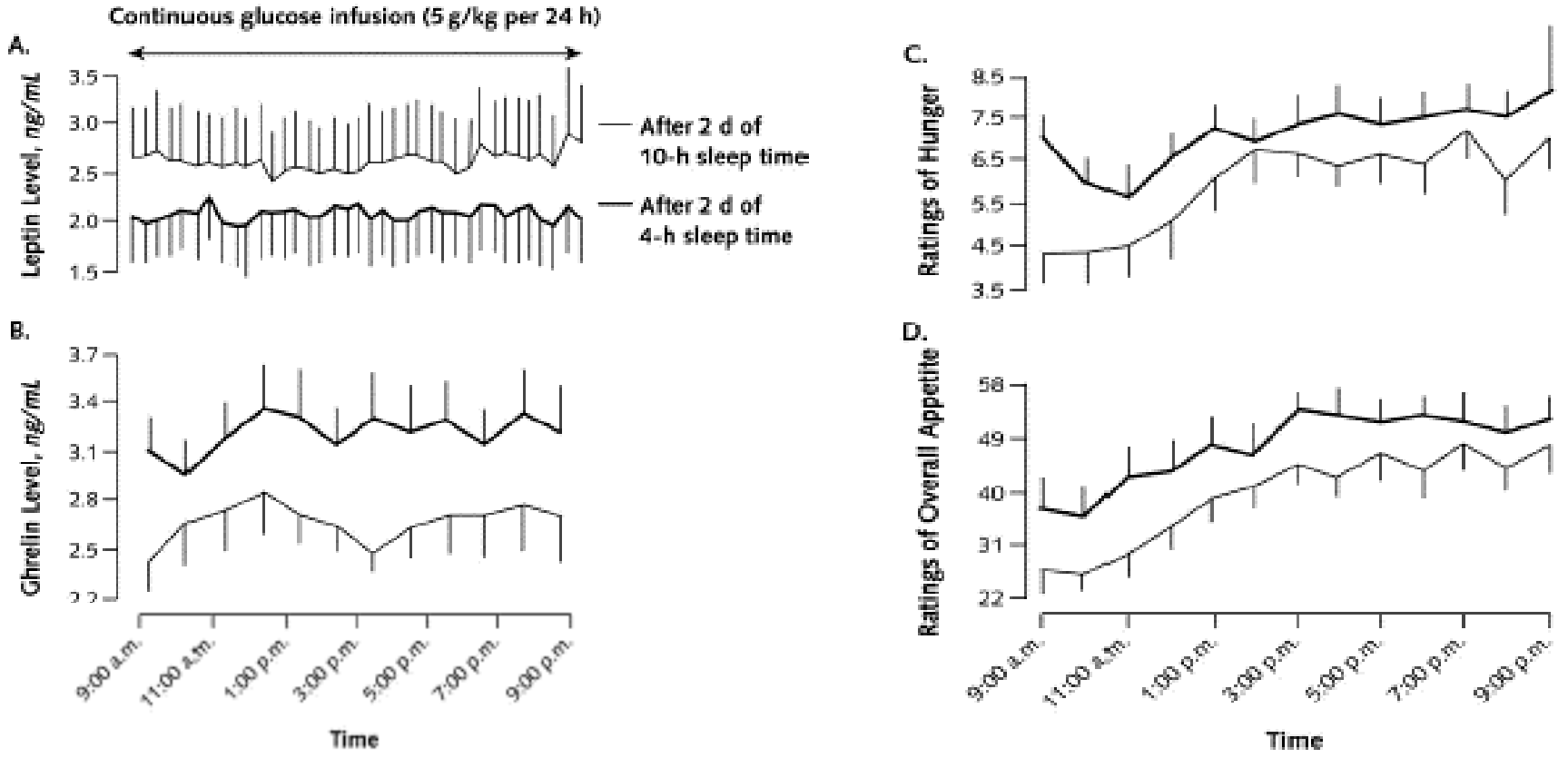
グルコース負荷
耐糖能低下

朝食摂取後の
血糖値上昇

睡眠不足の状態では、肥満･糖尿病発症の危険性

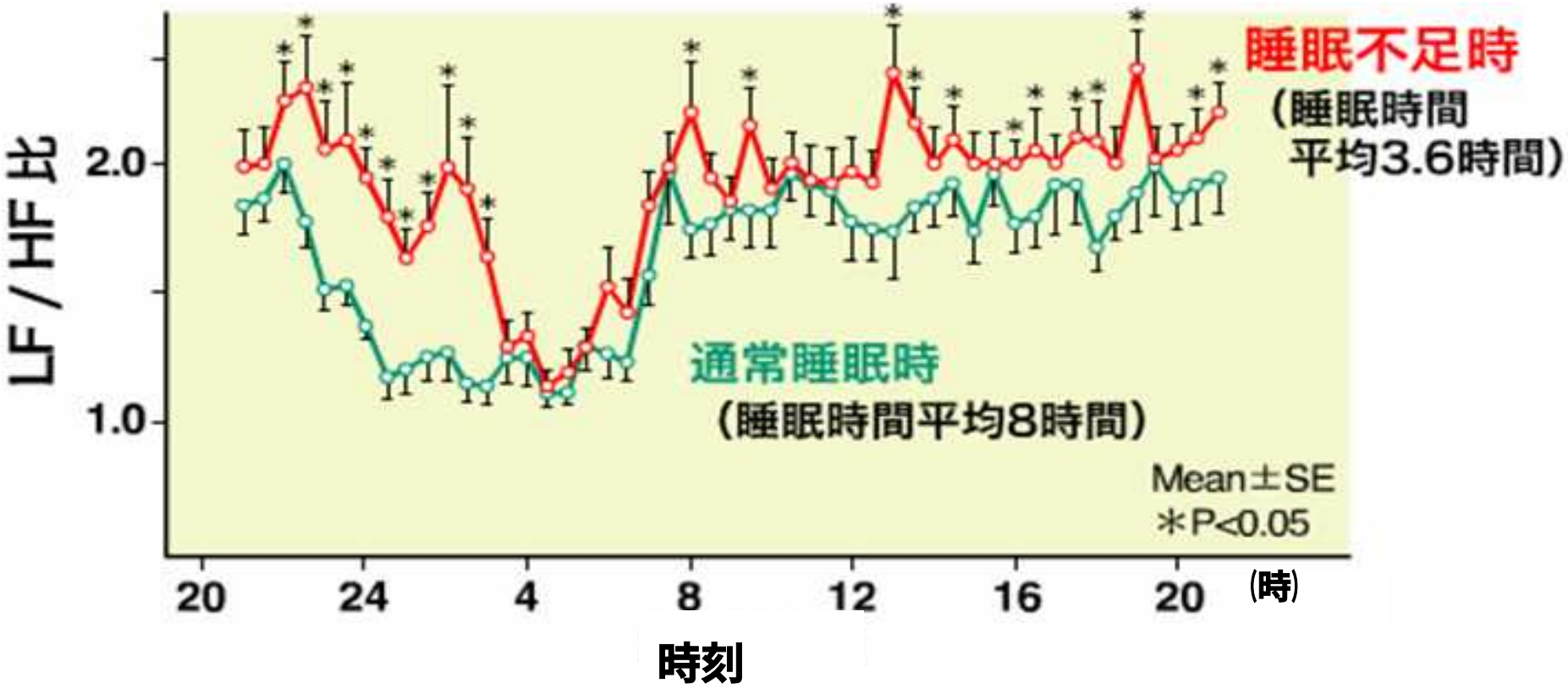
(Spiegel K, et al, Lancet,1999)

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



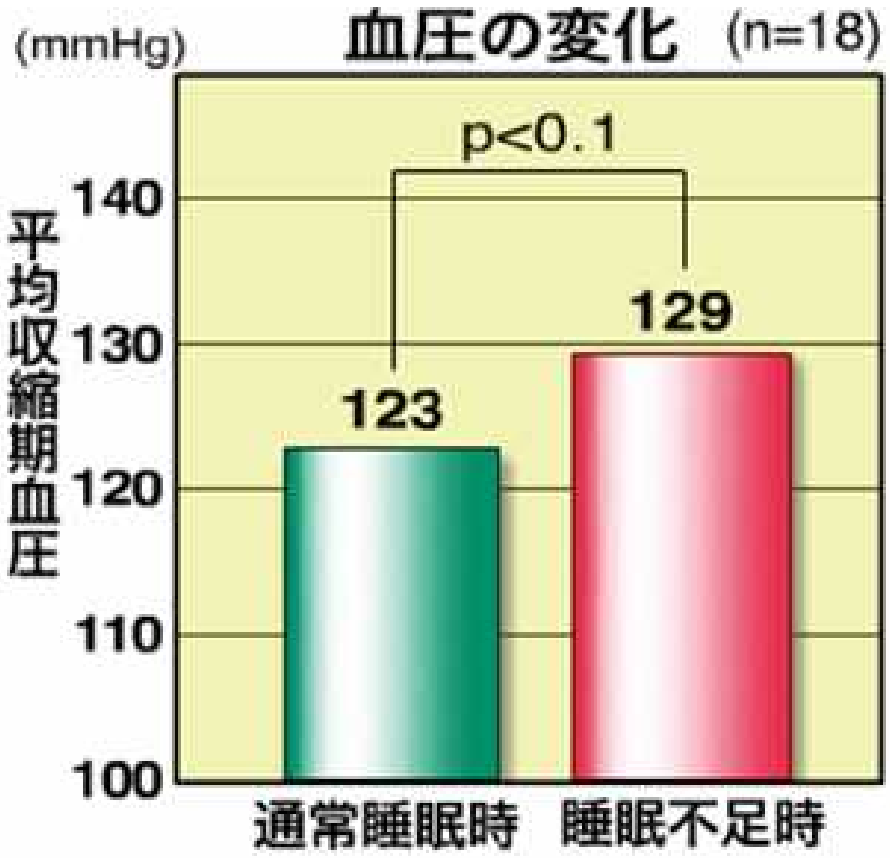
（Spiegel K, et al; Annnals of Internal Medicine, 141, 2004）

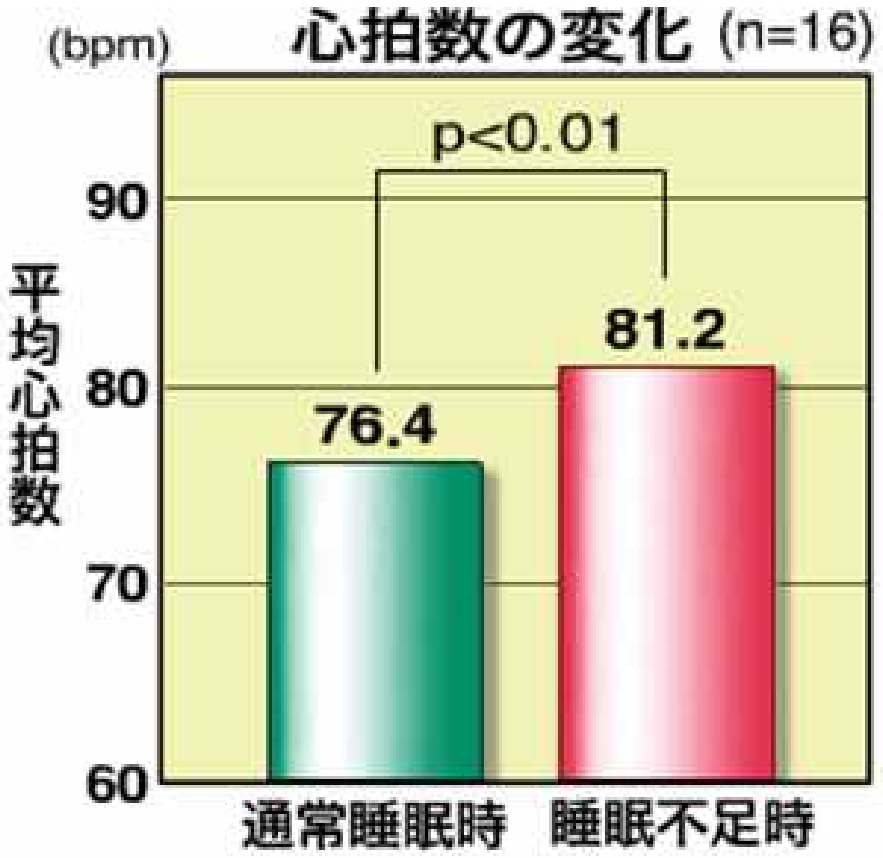
睡眠不足と交感神経の亢進



(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



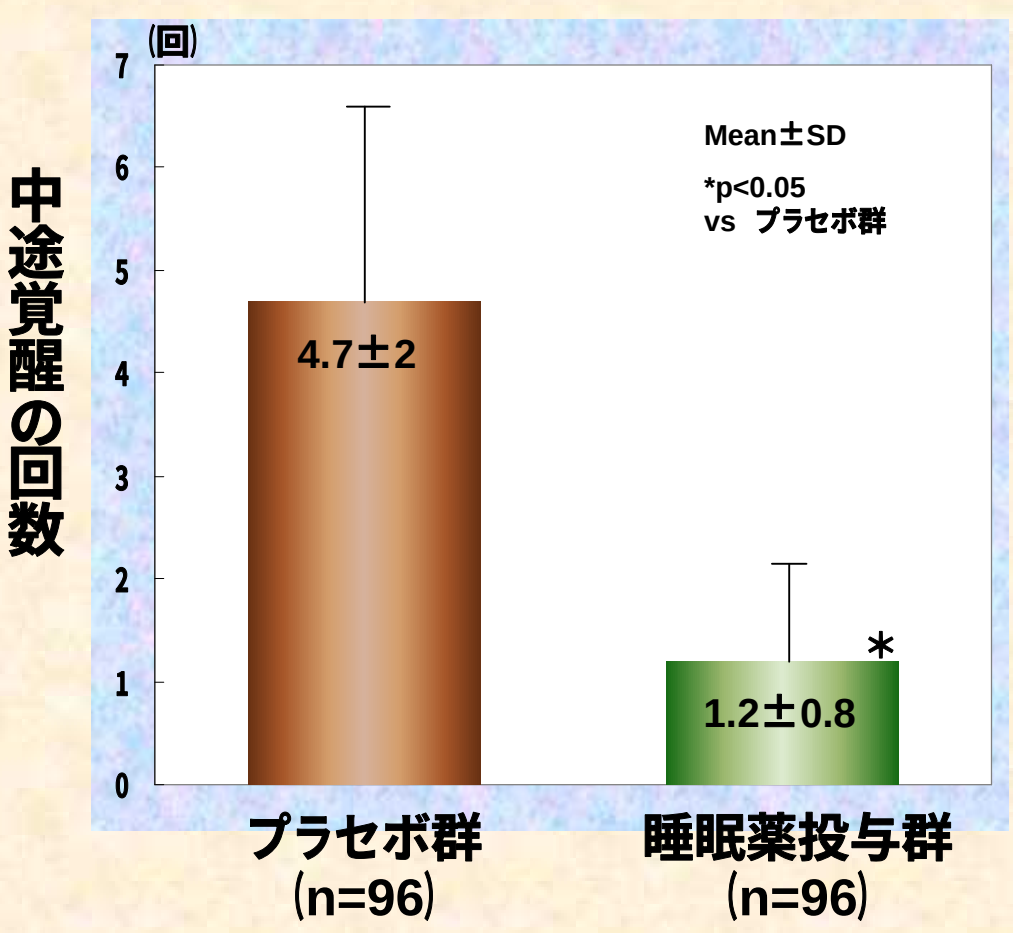


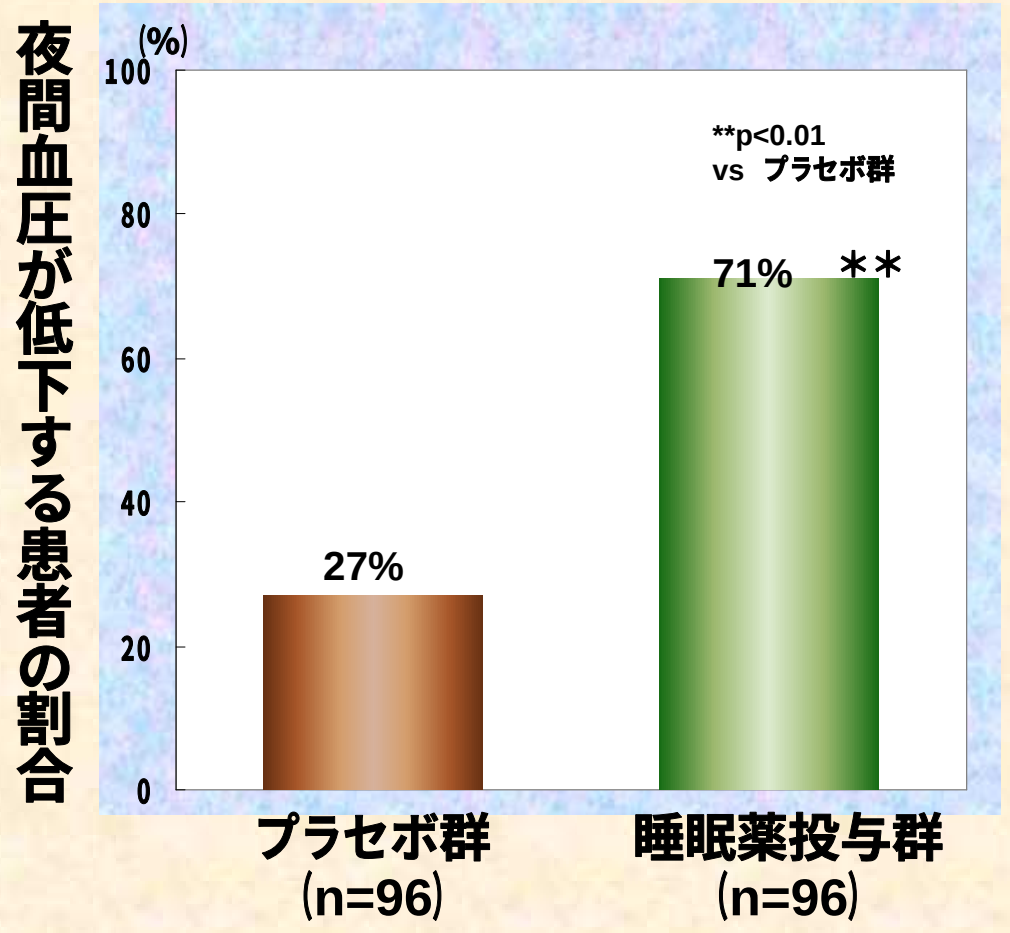
(Tochikubo O, et al, Hypertension 27(6): 1318-1324, 1996より改変)

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）

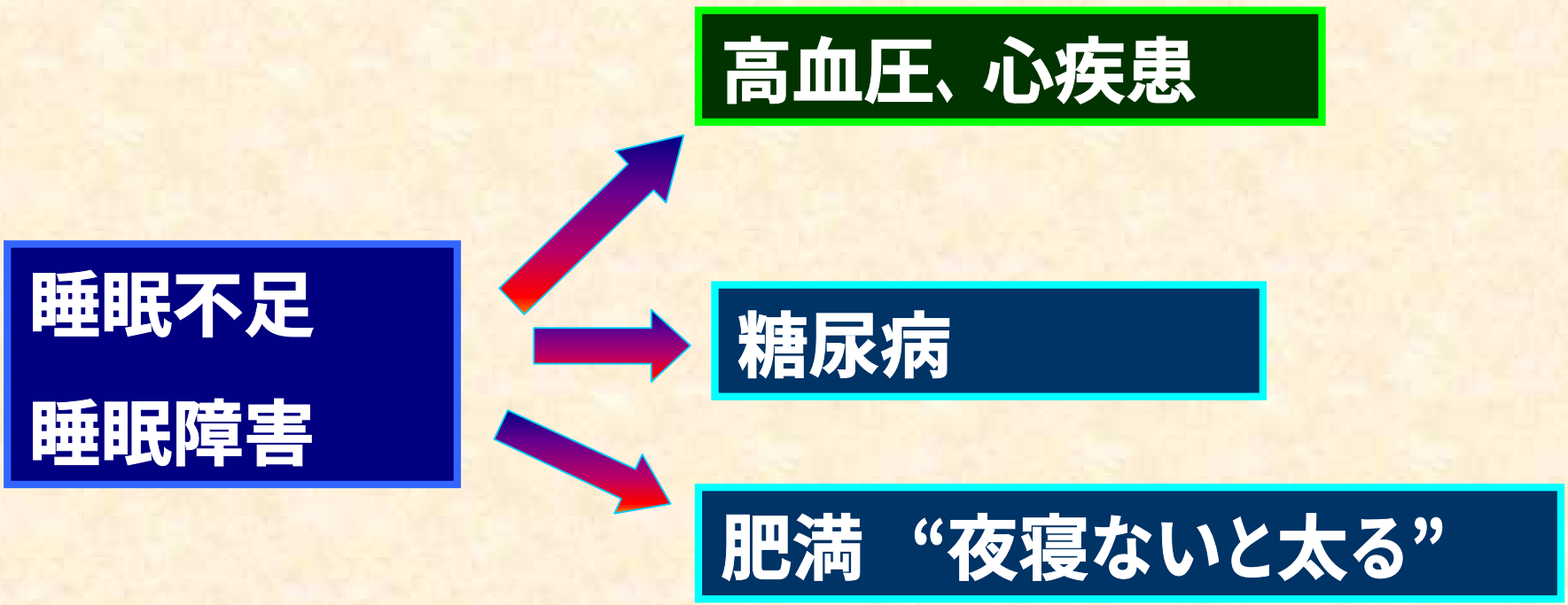
睡眠薬またはプラセボを単回投与し、24時間血圧を測定





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

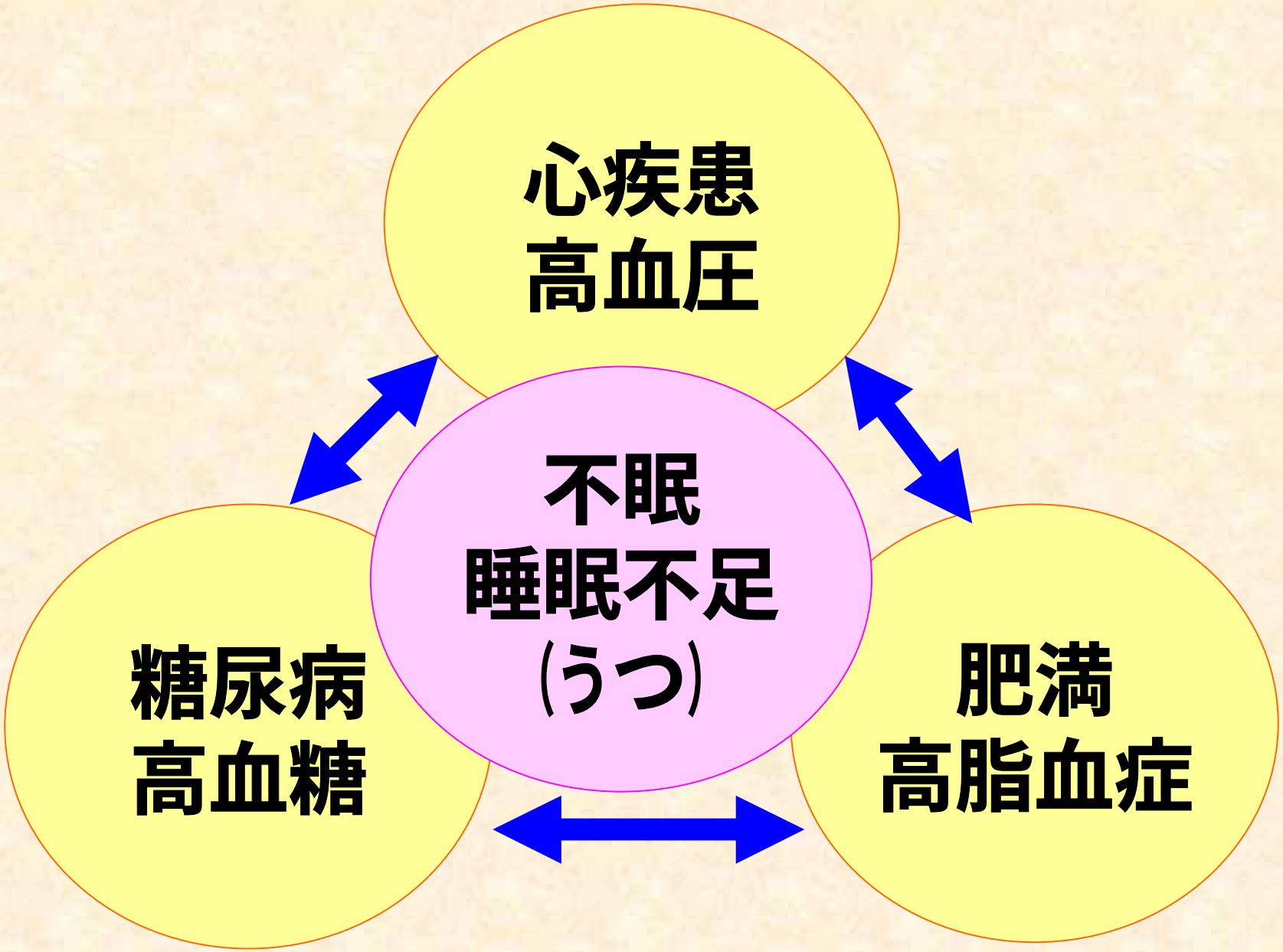
睡眠不足と生活習慣病



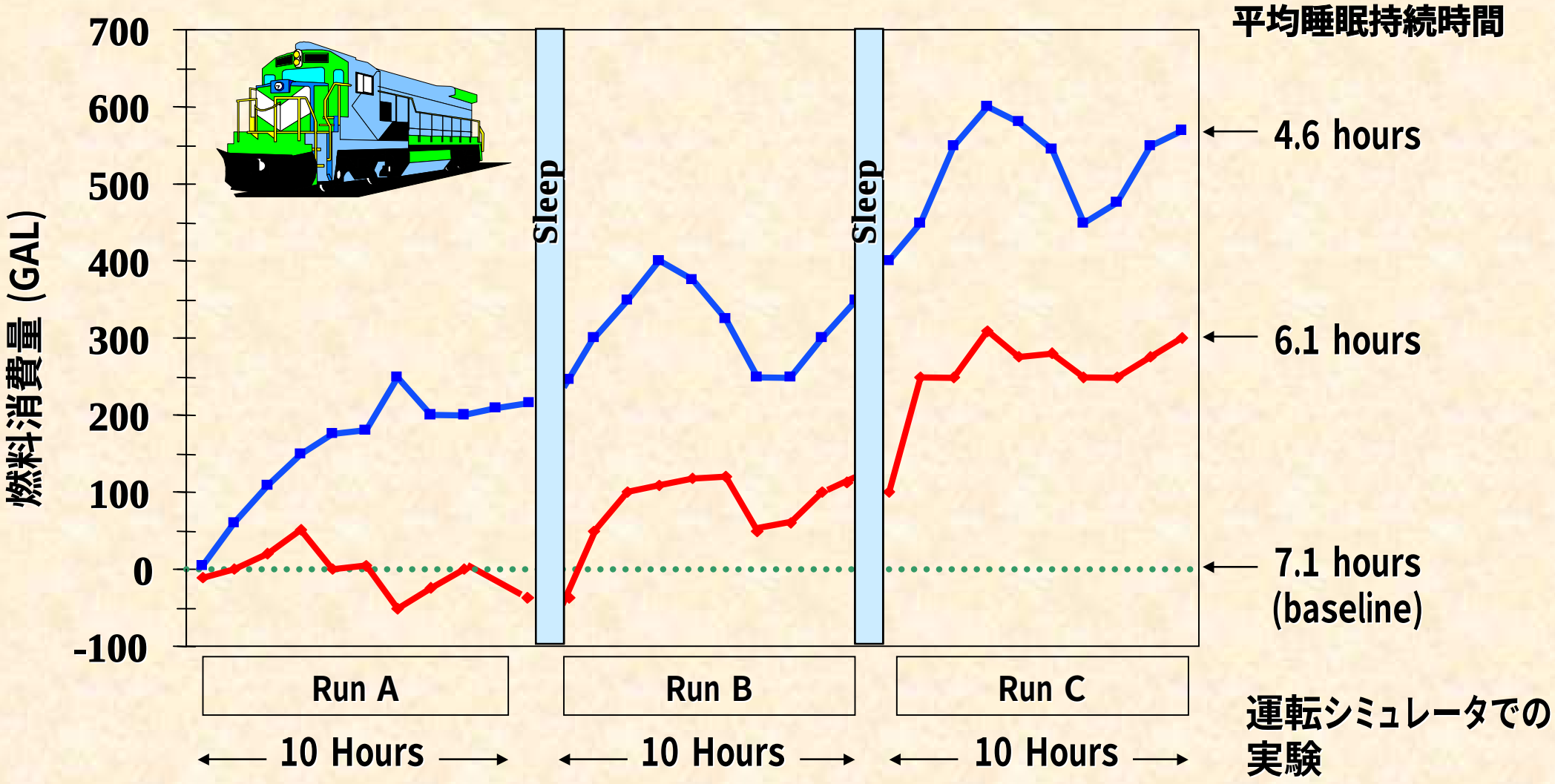
睡眠不足によりレプチン濃度（食欲抑制）が18%減少、
グレリン濃度（空腹感）が28%増加、
高カロリー食品を好むようになる

（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

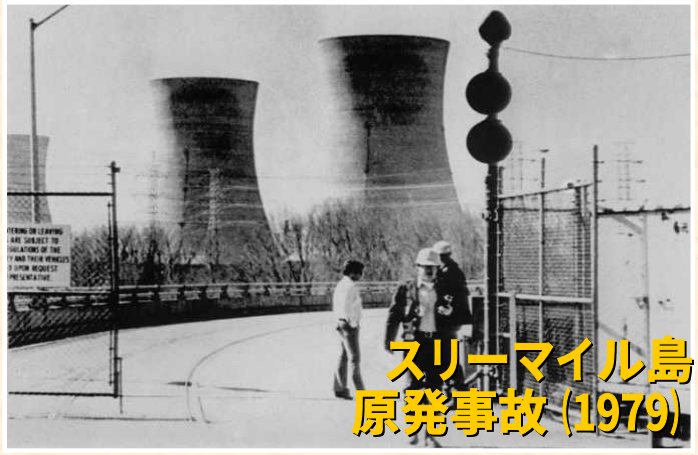


After: DOT / FRA / ORD-97-09 Report (Thomas et al, 1998)

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