

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第19回 眠気について考えてみましょう

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月 久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。

最

近、睡眠専門外来には眠れないという患者さんよりも日中の眠気の問題で受診される方が増加しています。このうち眠気の原因として多いものは、睡眠時無呼吸症と不適切な睡眠習慣による寝不足があります。その他には概日リズム睡眠・覚醒障害（交代勤務睡眠障害、時差症候群など）、薬物（アルコール、抗ヒスタミン薬など）、中枢性過眠症（ナルコレプシー、特発性過眠症など）、精神疾患（双極性障害、うつ病など）等があげられます。そもそも日本人の睡眠時間は世界的にみても短く、世代を問わず眠気を感じる人の割合は高いです。

睡眠不足が続くと日中の眠気の増加（覚醒水準の低下）が生じ、注意集中力が低下し反応時間が延長、日中の作業能力が低下し、ミスが増えます。また一過性の記憶障害も生じます。これ

らは自動車事故や産業事故の原因にもつながりますが、この寝不足状態であっても自覚が伴わずに過ごしている人がしばしばいます。

睡眠時間を毎日8時間、6時間、4時間と減らして生活させた際の作業エラーと自覚的な眠気について調べた研究を図に示しました。この図によると、作業エラーは睡眠時間の減少とともにより頻度が高まることがわかります（左図）。一方、眠気の自覚は8時間睡眠と6時間睡眠で高まりますが、6時間睡眠と4時間睡眠ではほとんど差がないことがわかります（右図）。つまり、眠気の自覚は睡眠時間の減少に比例せず、睡眠不足でエラーを起こしやすい状態にあっても眠気としての自覚が少なく、容易にその状況を受け入れてしまいがちという事です。エラーがあっても睡眠不足が原因であるという自

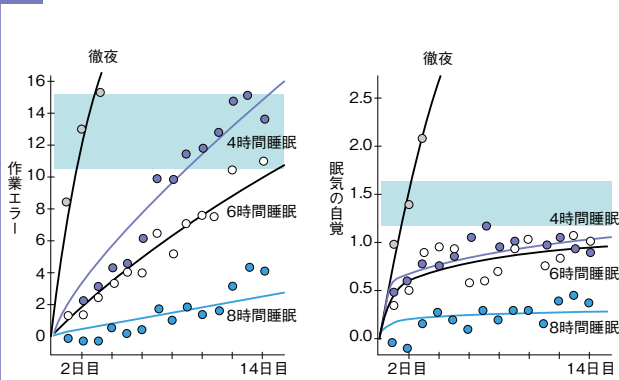
覚に乏しいため、睡眠習慣を見直す考

えに至りづらい状態となっています。

そこで、自分が睡眠不足にあるかどうかを確認する簡単な方法があります。それは平日の睡眠時間と休日の睡眠時間を比較してみることです。その結果、休日の睡眠時間が平日より明らかに延長する（2時間以上）場合は、睡眠不足であると考えてください。この睡眠不足による集中力や作業能力の低下は、週末の睡眠だけでは解消されず、その解消には数週間かかるとされています（十分な睡眠を取り続けて3週間）。

したがって、週末遅くまで布団から出られない方は毎日の睡眠時間を見直してみましよう。厚生労働省が示した睡眠指針2014によると平均睡眠時間は10代で8時間以上、25歳で7時間、45歳で6・5時間、60歳で6時間とさ

図 睡眠時間短縮時の自覚的な眠気と作業エラーとの関係



(Van Dongen et al. Sleep 2: 117-26, 2003)

れています。個々に睡眠時間は異なりますが、寝不足の兆候がみられる方は、このデータを参考に自身の睡眠時間を見直す機会にしてみてもいいかがでしょうか。