

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第23回

よく眠れるなら、大丈夫？ 眠気と認知症との関係

年

齢が高まるにつれ、不眠を訴える方の割合は増加します。人の睡眠は加齢により睡眠時間が短くなり、50代になれば6時間前後になります。途中で目覚めることも増え、寝起きを繰り返すようになります。また眠るタイミングも早寝早起きとなり、夜は早くから眠くなり、朝は早朝に目覚めるようになります。内閣府が行った「平成29年高齢者の健康に関する調査結果」を見ても、高齢者の10・8%がぐっすり眠ることが困難と回答しています。このような状況下で睡眠が悪化することで、健康維持への悪影響を心配される方が多くおられます。また、深い睡眠を取ると認知症の原因とされる脳内老廃物アミロイドβの排出が促されるとの報告もあり、不眠が認知症の原因になってしまっているのではないかと不安になる傾向もみられます。

一方、昼はウトウトしていても夜は長く眠れて、高齢とはいえ不眠とは縁遠い方もおられます。眠れない方から見るとともうらやましい状況ですが、このような眠気が強く、長く眠れる高齢者は本当に健康なのでしょうか？

図は、ある時点での認知機能の値を通常の睡眠時間で分類して示しています(Benito-León J et al, 2013)。その結果、7〜8時間の睡眠時間を取っている群が最も認知機能の値が高く、6時間より短い群、9時間より長い群で相対的に低くなっていることがわかります(□)。また、その3年後に測定した結果をみると(■)、その3年間で最も認知機能が低下しているのは9時間以上寝ている人でした。つまり、睡眠時間は長過ぎても短過ぎても認知機能に関連しており、短い方よりも長

過ぎる方が、将来認知機能が低下しやすいという結果を示しています。

一方、高齢者の眠気が認知症発症にどう影響するかについて行われた研究(Tsapanou et al, 2015)において、ある時点での高齢者を日中の眠気の強さで群分けして、その後認知症を発症するかを見た結果、日中の眠気のレベルが最も強い群がその他の群と比較して最も認知症を発症した割合が高いという結果が示されました。さらに昼寝の習慣を検討した研究では、1時間以上昼寝をする群は1時間未満昼寝をする群に比べ、有意に認知症を発症することも報告されています(Asada et al, 2000)。

以上から、睡眠は長く取れば取るほど、より将来の健康が約束されるということは、どうも言えないことがわかってきました。

[執筆者]



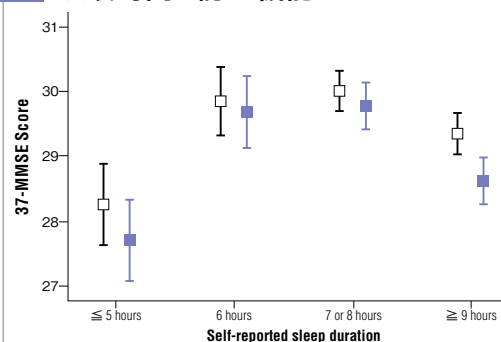
小曾根 基裕

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。

図 睡眠時間と認知機能



□：試験開始時 ■：3年経過
2,715人(平均年齢72.9歳)の非認知症者について3年間の経過観察を行い、睡眠時間別にMMSEによる認知機能を評価した。
(Benito-León J, 2013より)

最近、臥床時間過剰という、ベッドに長く居過ぎることによる睡眠障害が注目されています。不眠ばかりが注目される高齢者の睡眠ですが、6〜7時間程度の適度な眠りが健康寿命を延ばすことから、睡眠時間においても「腹八分目」が重要ということが言えるのではないのでしょうか。