

## 第 281 回ヘルスケア研修会

### 事例に基づく睡眠マネジメント―「睡眠負債」など最近のトピックスを踏まえた対処法

(講師) 小曾根 基裕先生 (東京慈恵会医科大学精神医学講座准教授)

(司会) 川井 三恵先生 (公益財団法人東京都予防医学協会総合健診部長)

近年、睡眠不足が関連したさまざまな事故の発生から、健康における睡眠の重要性が広く認識されるようになった。しかし、働く世代の睡眠時間は減少の一途にあるため、政府は「働き方改革」で長時間労働の是正に乗り出した。また一方で、学習における睡眠の効果や、睡眠と認知機能との関連などが解明されつつあり、今、さまざまな方面から睡眠に注目が集まっている。2018年9月26日に開催された第281回ヘルスケア研修会では、睡眠学のメッカであるスタンフォード大学のスタンフォード睡眠研究所客員准教授を経て、現在、東京慈恵会医科大学の精神医学講座で准教授をつとめる小曾根基裕先生に、「事例に基づく睡眠マネジメント」と題してご講演いただいた。

演壇に立った小曾根基裕先生は、最近よく話題になる過重労働による自殺について、「残業時間が多いことが直接自殺につながる訳ではない。残業時間が増えることで自分の時間が少な



くなった時にまず削られるのが睡眠時間であり、間接的な睡眠の減少がうつ病や自殺といった問題を起こしていると考えるべきだ」と述べた。そして6月に成立した「働き方改革法案」に触れ、長時間労働の是正として、時間外労働の上限規制の導入だけでなく、「勤務時間インターバル制度の普及促進」が盛り込まれたことを評価した。

小曾根先生は、まず日本では有職者の睡眠時間が減少傾向にあることをグラフで示し、さらに睡眠は、“恒常性維持機構 (ホメオタシス)” と “生体時計機構” という2つの睡眠メカニズムによって誘発されることを解説した。

その上で、「睡眠の働き」には“体の調整”と“記憶の固定”、さらに“手続き記憶の

向上”があり、これらが寝ている間に行われることを説明した。

一方、睡眠時間の減少は精神運動機能に影響を与え、注意力の低下、反応時間の延長、一過性の記憶障害などを起こし、労働災害のリスクとなることは、よく知られるところであるとして、睡眠不足とパフォーマンスの低下の関連をグラフで示した。

また、主観的な必要睡眠時間と実際の必要睡眠時間の間には往々にして差があり、本人が自覚していなくても日々睡眠不足を蓄積し、本来のパフォーマンスが発揮できていないことも多いことから、こうした睡眠不足が長期続いた際の影響は「睡眠負債」と呼ばれ、解消するには時間がかかると語った。そして十分な睡眠がもたらす効果の例として、スポーツ選手に実際に必要な睡眠時間をちゃんと取るようにさせると、それだけで成績が向上することを、データを見せながら紹介した。

次に小曾根先生は、職場で見られる睡眠障害として、睡眠不足症候群、不規則勤務による睡眠障害、うつ病で不眠を訴えるケース、ナルコレプシー（居眠り病）、睡眠時無呼吸症候群（SAS）などの例をあげ、それぞれの対処法について解説した。

さらに睡眠に関連するその他の注意事項として、寝酒と睡眠薬について、「アルコール飲用による睡眠は、途中覚醒が多く、眠り自体も浅くなる傾向がある上、続けて飲用していると効果が減弱して量が増えたり、依存性を発現することもあるため、寝酒よりも睡眠薬をすすめる」との見解を述べた。

その上で、近年、睡眠薬の適正使用が求められていることに言及し、「行政は、睡眠薬の多剤併用の制限や、長期処方に対するペナルティーなどで、睡眠薬の減量、中止を促している。長期投与による弊害は、はっきりとはわかっていないが、認知症の発症率が1.5倍くらいになると考えられており、そういうこともあって、できる減薬はした方がいいだろう」と語った。

最後に小曾根先生は、「外来で患者に見せることで、睡眠薬の減量の動議付けになればと思って作った」というビデオを上映し、講演を終えた。