

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第4回 体内時計を意識しよう

い よいよ春を迎え、心地よい季節となりました。この時期、何かと体調を崩しがちですが、その原因の一つに体内時計の不調があります。

体内時計の中枢である視交叉上核は両眼のちょうど奥にあります(図)。この中枢時計のリズムが破綻すると、朝起きられなくなったり体調不良を起こしたりします。

この時計には2つの働きがあります。それは約24時間周期を刻むことと、ずれたリズムをリセットすることです。人は全く時間の手がかりのない場所(洞窟内、窓や時計のない部屋など)で生活しても、しばらくは約24時間周期で生活することが実験で証明されています。一方、海外旅行で時差が生じて、それを調整できる機能を持っています。また季節変動による日照時間の変化にも対応します。ただ、この時

計は遅寝遅起きになるようにずらすことは容易なのですが、早寝早起きにずらすのは苦手です。夜更かしは得意だが、朝早く起きるのは苦手というのは、この体内時計の性質によるものです。

長期休暇の際に、せっかくの休みだからといって、夜更かし朝寝坊を続けると、睡眠の乱れのみならず、体内時計が後退してしまい、いざ出勤しようとしても朝起きられなくなります。週明けに調子がよくないのはこのためです。体内時計は作業効率にも影響しますが、作業効率はこの深部体温リズムに同調するので、通常、午前中は効率的になります。しかしリズムが後退してしまうと、出勤直後の作業効率が低いままで仕事に集中できない状態になってしまいます。

体内時計は心臓や腎臓などの各臓器

にもあり(末梢時計)、これらは中枢時計によって同じリズムを刻むように整えられています。

しかし、不規則な生活をすると睡眠のリズムと各臓器のリズムとの波長が乱れ(内的脱同調)、血圧や血糖が不安定になったり、下痢や便秘などの体調不良が生じます。

リズムを整える方法は、光と朝の起床時間です。早朝の陽を浴びると体内時計はリセットされます。早寝早起きの方向にシフトします。寝酒や睡眠薬でリズムを整えようとせず、朝、一定時間を目覚ましをかけるなどして起床時間を一定にすることが重要です。

もし、起床時間が正午近くになるほどリズムが大きくずれてしまった場合には、一気に改善しようとせず、1週

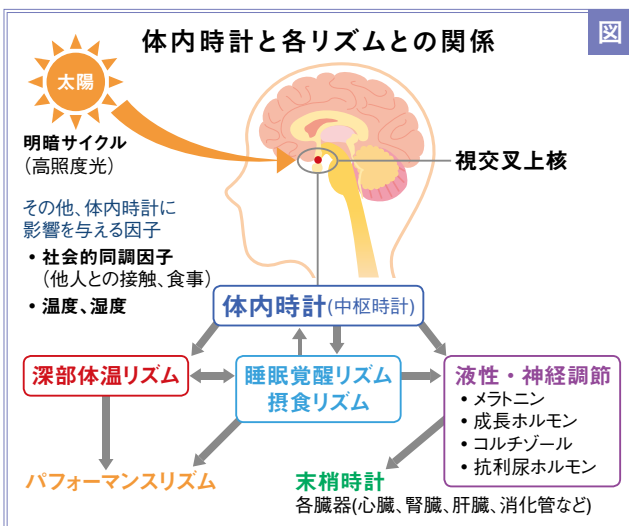
[執筆者]



小曾根 基裕
おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座准教授

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を経て2019年4月から現職、東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。



さらに詳しく知りたい方へのおすすめ図書『時間生物学事典』石田直理雄・本間研一編／朝倉書店