

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第9回 新型コロナウイルスと睡眠

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大に伴い、

人々は健康的・経済的な先行き不安にさらされ続けています。さらにアルコール、カフェイン、ニコチンなどの摂取量の増加、風評被害による差別、家庭内暴力など、さまざまな種類のストレスも追い打ちをかけます。

この状況下におけるストレスの特徴は、事態収束の見通しが立たず慢性的であることで、そのため長期戦に備えた心構えが必要です。

COVID-19の感染リスクを下げるためには、種々の予防策に加え、自己免疫の維持・強化が欠かせません。ストレスは不眠や免疫機能の低下を招きますが、そもそも免疫機能と睡眠には密接な関係があります。というのも、ウイルス感染が起こると睡眠制御物質（IL-1, TNF, PGD2）が上昇し、ノン

レム睡眠が促進されます。このノンレム睡眠は免疫恒常性を回復するのに役立ち、さらに生体防御および免疫形成を強化します。しかし感染がさらに悪化すると、このシステムは破綻し不眠を生じる結果になります（図）。

COVID-19の影響下の生活では、睡眠を悪化させる①不規則な生活リズム

②心理的ストレス③依存物質の過剰摂取——などが生じるため、以下の対策を心がけるとよいでしょう。

①生活リズムを整える

朝の起床時間を一定にし、起床後は窓を開けて朝陽を浴び、朝食を摂るようにする。在宅勤務の場合、同僚や上司と協力し、「何時までにメールを送る」「ウェブ会議を入れる」など、他者との約束や交流を利用してスケジュールを組み立てるとよい。

②心理的ストレスを軽減させる

(1)否定バイアスを意識する

ヒトは「否定バイアス」と呼ばれる思考特性があり、よい情報より悪い情報に約5倍同調しやすい。ニュースに常時目をやり続けるのは無意識にストレスを蓄積する行為である。受動的な閲覧習慣をやめ、時間を区切るなど主体的な習慣に切り替える。

(2)親しい人との交流

外出自粛は孤立感を強め、心配事を一人で抱えてしまう傾向を高める。ビデオ通話などを利用して、友人や離れた暮らす家族などと会話する機会を積極的に設けることは、不安の共有・共感、心配事の解決、安心感につながり、慢性的なストレスを軽減する。

(3)ヨガやマインドフルネスのすすめ

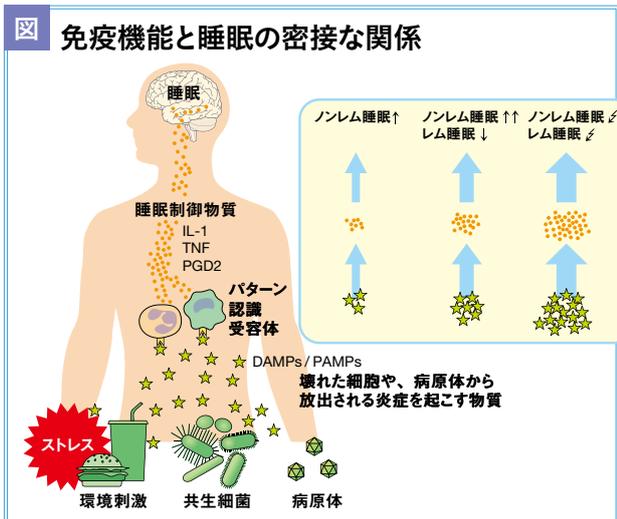
不安に偏った思考からの回復や運動不足の解消となることから、海外の有識者も広くすすめている。

[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。



Luciana Besedovsky, Tanja Lange, and Monika Haack. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev.* 2019; 99(3): 1325-1380.

③酒やタバコ、コーヒーなどの制限
不眠の原因になるだけでなく、抑うつ、不安、動悸、イライラの原因になる。過剰摂取しないよう1日の上限を決めるようにする。