

# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第12回 睡眠衛生はうつ病の予防策

[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 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認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

**春** を迎え、新しい生活が始まる季節となりました。しかし、昨年の年明けから続く新型コロナウイルスの世界的猛威は、人々の生活様式や生命にまで甚大なダメージを与え、その修復には長い年月を要することが予想されます。

この環境の中、長期化した経済的・精神的・身体的ストレスにより気分障害に罹患する人が増加し、自殺者は特に若い女性で増えています。

当たり前になってきた在宅勤務は、他者との接触を含め外的環境に触れる機会を減らし、体内リズムは不規則となり、情緒を不安定にさせたり睡眠障害を生じやすくさせたりします。在宅時間の増加、運動不足、夜更かし傾向は飲酒機会を増やします。飲酒は寝付きをよくしてくれますが、夜間の中途

覚醒回数の増加、深い睡眠の減少など睡眠内容を悪化させ、翌日の精神機能（パフォーマンス）も低下させます。また飲酒頻度が増えれば、酒量も増える結果となるでしょう。

睡眠時間と気分との関連を調べてみると、7〜8時間睡眠で最もうつの程度が低く、それ以上でもそれ以下でもうつの程度が大きくなるという関係があります（図）。

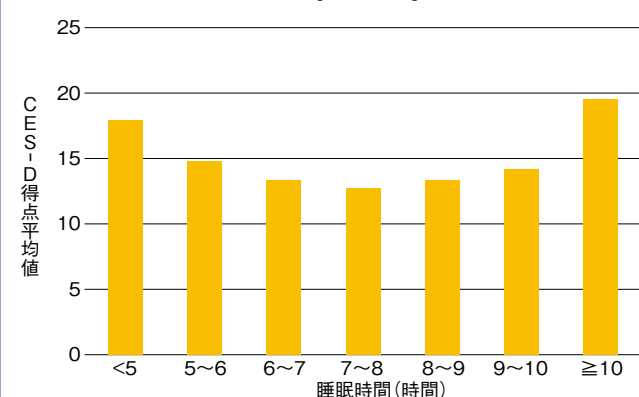
さらに、うつ病では約80〜90%の患者さんで不眠を伴うことが知られますが、うつ病と不眠の出現時期の関係を調べると、うつ病の発病と同時に不眠がみられるのみならず、同等の割合でうつ病の発病前後にも不眠がみられることが示されています。また、学生時代に不眠症だった人を40年間追跡した調査によれば、不眠症でなかった人に

比べて将来うつ病になる危険率が2倍高いことも示されています。このことから最新の睡眠学（睡眠障害国際分類第3版）では、不眠を「うつ病の症状」と捉えるというよりは、「不眠とうつ病は互いに独立した疾患であり、影響し合う関係にある」とされています。

そして、不眠症に特化した非薬物療法（認知行動療法：CBTi\*）を軽症から中等度のうつ病患者に施行した研究によると、通常の治療と比べて不眠だけでなく、うつ症状を改善する効果が示されました。つまり、不眠に対する治療法が睡眠を改善させることにより、間接的にうつ病を改善させることがわかったのです。

ウィズコロナの生活が続く現在。さまざまな原因で生じるうつ病はなかなか対応が困難ですが、睡眠衛生を重視

図 睡眠時間とうつ得点(CES-D)の関係



Osamu Itani, Yoshitaka Kaneita, Atsushi Murata, Eisei Yokoyama, Takashi Ohida. Association of onset of obesity with sleep duration and shift work among Japanese adults. Sleep Med:12(4):341-5. 2011 doi: 10.1016/j.sleep.2010.09.007. Epub 2011 Mar 5.よりデータ引用のうえ作図

することでその発症を予防したり、生じてしまったうつ症状を軽減したりすることがセルフケアとして肝要であるといえるでしょう。

\*薬物ではなく、睡眠に対する誤った知識や対応を修正しつつ対処行動を改善していく療法。睡眠衛生指導、睡眠制限法、刺激統制法、リラクゼーション法からなる。