

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第30回

週末の過ごし方と睡眠「ソーシャルアプネア」のリスク

皆さんは「ソーシャルアプネア」という言葉をご存じでしょうか。

これは、閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）の重症度が週末に増す現象を指し、最近オーストラリアの研究グループが大規模データを用いて明らかにした新しい知見です。日本人を含む世界中の約7万人が利用する家庭用睡眠モニター解析により、曜日によってOSAの重症度がどのように変動するのかを初めて検証しました（図）。

主な結果は次の通りです。まず、週末に45分以上の「寝だめ」や60分以上の「社会的時差ボケ（social jetlag）」がある人では、OSAのリスクがそれぞれ47%、38%上昇することがわかりました。さらに、土曜日のOSAリスクは水曜日に比べて18%も高く、特に男性や60歳未満の若年層で顕著でした。このことは、平日と週末の睡眠リズム

の乱れが、OSAを悪化させる可能性を示唆しています。

なぜ週末にOSAが悪化するのでしょいか。その原因として、週末に増えるアルコール摂取や喫煙が要因の一つではないかと示唆されています。

アルコールは、一時的に入眠を助ける作用がありますが、これは「見せかけ」にすぎません。飲酒量が増えると夜中に何度も目が覚めやすくなり、深い睡眠やレム睡眠が大きく減少します。レム睡眠の減少は将来の死亡リスクとも関連すると報告されており、寝酒はむしろ健康リスクを高める行動といえます。

タバコに含まれるニコチンにも注意が必要です。強力な覚醒作用をもつため、夕方以降に喫煙した場合、眠る時間までその効果が残り、入眠困難や夜中の覚醒を招きます。習慣的に喫煙し

ている人は、非喫煙者と比べて深い睡眠が減り、日中の強い眠気が出やすいこともわかっています。また、禁煙を試みると一時的に不眠や不安が生じることもありますが、数週間継続することとで「眠りやすくなる、熟睡できる、夜中に目覚めにくい」といった改善が期待できることも近年の研究で示されています。

こうした知見を踏まえると、「ソーシャルアプネア」は単なる週末特有の現象ではなく、アルコールや喫煙といった生活習慣とも密接に関係していると考えられます。

さらに、OSAの診断は平日の一晚だけの睡眠ポリグラフ検査結果により行われることが多く、週末に悪化する症状を見落とすリスクも指摘されています。治療を受けている人でも、週末にCPAP（持続陽圧呼吸療法）の使用

[執筆者]

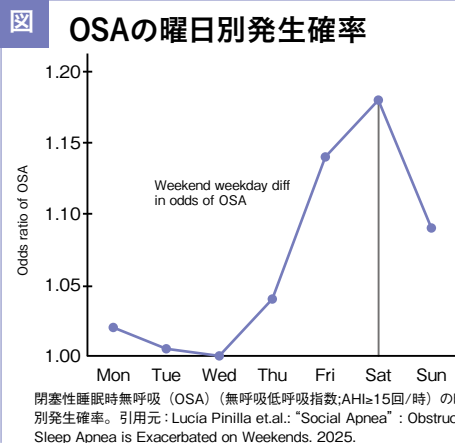


小曽根 基裕

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、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本精神神経学会代議員・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学学会認定医。



を怠ると効果が下がる可能性もあります。

「週末くらいは自由に」と思う気持ちは誰にでもあります。その代償として知らぬ間に健康リスクが積み重なっているかもしれません。週末も含めた睡眠習慣を再考し、心身の健康を見直してみましよう。