

2011年(平成23年)2月23日 水曜日

不眠症社会

我が国も「睡眠の日」必要



おかわ まさこ
大川 匡子

スペースシャトルから撮った深夜の地球の写真をみると、日本列島は煌々と輝いている。欧米の主要国もアジアの経済発展が著しい国々も光り輝き、エネルギー消費が大きいことを示している。地球には深夜も活動する多くの人々がいる。ここ数十年で日本人の睡眠時間は1時間も短くなり、夜型生活の傾向が強まっている。

最近のわが国の睡眠に関する様々な実態調査から、「眠る時間が不足した状況で生活している人」と「眠ろうとして床に就いても質のよい睡眠をとれない人」が増加していることがわかる。睡眠不足の人は床に就く時

刻が遅いうえ、日中の仕事に関するストレスなどから熟睡できず、よりいっそう睡眠時間が短くなる場合が多い。睡眠不足に不眠症が加わり、二重の負担になる。これは多忙さから必要な睡眠を削って生活している「慢性睡眠不足症」である。

国民病ともいえる不眠は、社会経済的視点からみると、膨大なコストがかかっている。すなわち、①不眠を治療するための直接的コスト②不眠が原因となつて引き起こされる欠勤や作業の効率低下による社会的損失などの間接的コスト③不眠による不注意や集中力低下、眠気などから引き起こされる事故による損失、などが挙げられる。米国では睡眠障害や不眠を社会経済問題としてとらえ、1992年に睡眠の重要性を広く認知して

「ウエーク・アップ・アメリカ」を提唱し、睡眠の研究や医療、教育などに国の重要課題として取り組んでいる。近年、生活習慣病やうつ病など精神疾患と睡眠との関連も明らかにされ、適正な睡眠時間がこれらの予防や症状の改善につながることもわかってきた。調査によると、不眠症患者の半数はさまざまな身体症状を有し、習慣的な短時間睡眠者は冠動脈疾患や脳血管障害、がんを発症する確率が高い。また、夜間勤務者には不眠症やうつ症状などのほか、がんや消化器疾患も多いと報告されている。こうした流れを受けて米国の世界睡眠医学会は、睡眠から社会を見直すという視点から「ワールド・スリープ・デー」(世界睡眠の日)を設けている。わが国でも、日本睡眠学会

は精神・神経科学振興財団と共に「睡眠の日」と「睡眠健康週間」の制定を提唱し、国民に睡眠の大切さをアピールしようと呼びかけた。健康週間中は睡眠習慣を見直し、健康的な生活を送るよう呼びかけるキャンペーンを展開するほか、市民公開講座や研修事業を通して、睡眠に関する正しい知識の普及を図る。また、残業や深夜放送・深夜営業の自粛も提起する。この夏に第1回フォーラムを開く。10月には世界中の研究者や医療関係者が集い、京都で国際睡眠学会を開催する。睡眠を通してうつ病や生活習慣病の治療・予防、ワークライフバランスの見直しなどを提案するメッセージを発信する予定だ。十分な睡眠は、健康問題の解決やエネルギー消費の緩和などの一助となるのである。

滋賀医科大学特任教授・世界睡眠学会連合副会長