

Dr. 和の町医者日記



「睡眠」シリーズ①

「長尾先生は、何時間くらい寝ているのですか」

患者さんからよく聞かれる質問ですが、どう答えたらいいかいつも迷います。というのも、私の睡眠は実に不規則で、とても人に言えるようなものではないからです。

睡眠に襲われる午前1時ごろに寝て、朝7時ごろに起きるのが日常です。しかし、真夜中に電話で起こされて往診したり、朝方まで原稿を書いたりするので、かなり不規則な睡眠です。3時間睡眠の日もあれば、10時間寝る日もあり、平均すれば7時間くらいでしょうか。ということ、今回から8回にわたり、睡眠について書いていきます。

人は1日の3分の1を睡眠に費やしています。人生を75年とすると、25年間は眠っています。その睡眠は実にさまざま



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

病気と関連しています。現在、日本では3人に1人が睡眠に問題がある病気「睡眠障害」といわれています。

「睡眠障害」は糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のみならず、がんや認知症など多くの病気の原因です。健康長寿を目指すには、まずは人生の基本である睡眠についてよく知っておくべきです。

さて、偉人たちは何時間くらい眠っていたのでしょうか。ナポレオンは「3時間は勤勉、4時間は普通、5時間は怠惰」と語ったといわれています。発明王のエジソンも短時間睡眠が自慢だったようで、部下に「睡眠とは時間の浪費にすぎない」と語っていたとか。しかし、実際は昼寝や居眠りをよくして、6時間程度は寝ていたという説もあります。一方、アインシュタインは1日10時間以上眠っていたそうです。

そもそも、何時間眠るのがいいのでしょうか。日々の睡眠時間には、大きな個人差があります。7割の人が6・5〜8・5時間ですが、4時間以下または10時間以上眠るという人も10人に1人はいます。

さまざまな調査では、7〜8時間睡眠の人がもっとも長命であると考えられています。しかし、認知能力を調べた実験によると、7時間睡眠と9時間睡眠の比較では9時間睡眠のほうが認知能力が高かったという報告もあります。

「眠気を感じずに、スッキリと過ごせるだけ眠ればよい」と

関越自動車道高速ツアーバス事故 平成24年4月、群馬県の関越自動車道で、ドイツツーランドに向かう高速バスが防音壁に衝突し、7人が死亡した。運転手の居眠りが原因だった。この事故を機に、国土交通省は25年に高速ツアーバス制度を廃止した。

人生の25年間は眠っている

というのが適切な答えになるのでしよう。しかし、現実には仕事や生活習慣の乱れで、十分な睡眠をとれていない人が少なくありません。

睡眠が6時間以下になると、注意力が低下し、ミスを起こしやすくなります。私の場合は、怒りっぽくなります。そして、6時間以下の睡眠が1週間続くと、2日間の徹夜と同じ状態になります。

関越自動車道での高速バス事故など、昨今、自動車事故のニュースをよく目にしますが、事故の背景には運転手の過重労働や睡眠不足が指摘されています。

日本大学医学部の内山真教授の試算によると、睡眠障害は莫大な社会的影響をもたらします。作業の効率低下による損失が3兆665億円、欠勤などの損失が1616億円、交通事故の損失が2413億円で、合計約3兆4700億円も失われているのです。

また、不足している日本の外科医は、当直明けでもそのまま手術に入らないと仕事が回りません。しかし、徹夜明けはビール1本飲んだ後と同じ状態です。万一、注意力の低下により手術ミスがあれば、お金に換算できない損害が生じます。つまり、睡眠障害により単に個人レベルにとどまらず、社会にも大きな損害が生じるのです。

次回からは、睡眠の仕組みやさまざまな病気との関連、不眠症へのヒントと睡眠薬の最新情報についてお伝えします。

理想の睡眠とは？