

講演 3

睡眠と体内時計の機能を知り、
個の生活と医療に生かす

三島 和夫 (みしま かずお)

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 精神生理研究部 部長

略歴

1987年 秋田大学医学部精神科学講座 入局。1996年 同 講師。2000年 同 助教授。
2002年 米国バージニア大学時間生物学研究センター 研究員、米国スタンフォード
大学医学部睡眠研究センター 客員准教授。2006年 6月より現職。



ポイント!

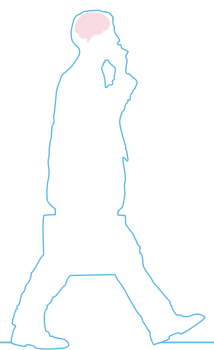
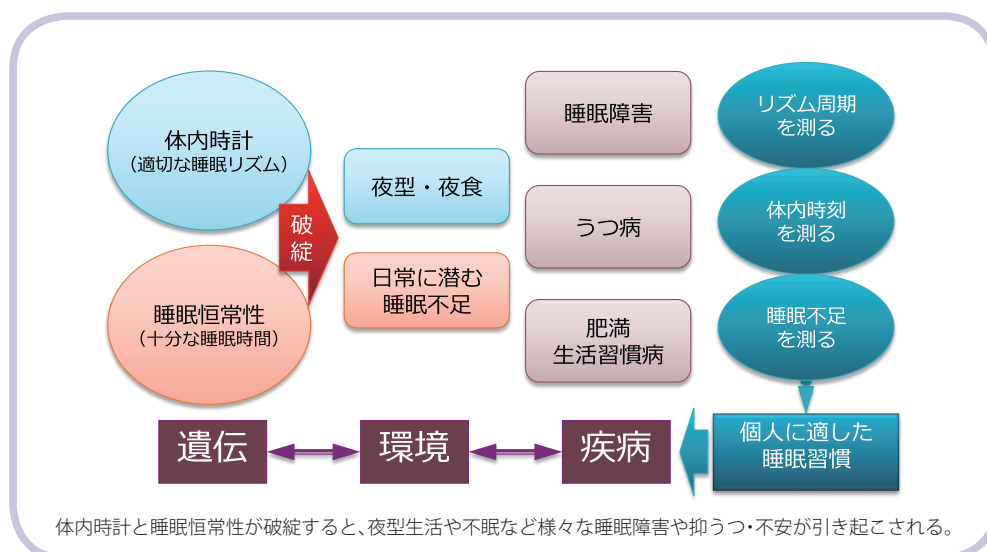
- 夜型生活や睡眠不足による心身の不調を抱える人が増加しています。
- 体内時刻や必要睡眠時間の測定技術の開発に取り組みました。
- 最適な睡眠習慣を知ることは、心身の健康にとって大切です。

「十分な休養を取り活力ある生活を送る。」現代社会ではこのような当たり前のことさえ容易ではありません。睡眠不足による交通事故、交代勤務による心身の不調など、休養不足がもたらす悲しい事例は枚挙にいとまがありません。

遺伝的脆弱性や体内時計を狂わす光環境などにより、夜型生活から抜け出せない、寝付けない、目覚めが悪いなど睡眠リズムに問題を抱える人々が増加しています。睡眠時間や体内時刻には大きな個人差があるため、平均的な社会スケジュールにうまく適応できない睡眠障害予備軍も少なくありません。

私たちは睡眠習慣を決定する二大要素である体内時計（適切な睡眠リズム）と睡眠恒常性（十分な睡眠時間）を簡便に測定する手法の開発に取り組みました。体内時刻や適切な睡眠時間を知ることは、健康で活力のある生活を送るための睡眠習慣を決める一助になるからです。研究の結果、自分では気付きにくい潜在的な睡眠不足に陥っている人が多いこと、週末の寝だめでは十分に回復できないことも明らかになりました。

本講演では5年間の成果を御紹介するとともに、持続可能で活力ある社会生活を送るための睡眠習慣についても考えてみたいと思います。



メモ