



年頭挨拶 町立病院長 水野正巳



あけましておめでとうございます。

平成 31 年の新春を健やかに迎えの心からお喜び申し上げます。

今回は睡眠について考えてみました。日本人の平均睡眠時間は 1960 年 8 時間 13 分、2010 年 7 時間 14 分と短くなり、何らかの不眠の症状がある人は 21.4% です。原因は睡眠障害国際分類では 90 種類以上とされています。不眠による障害は翌日のだるさの他、病気では早朝高血圧、頻尿、肥満、狭心症、脳血管障害、糖尿病に関係するとされています。長く寝ればいいかと眠くないのに早く床につくと寝つきが悪くなり、長く寝たとしても睡眠が浅くなり睡眠の質が低下すると言われています。

以前、老年病学会の講演では「高齢者は夜 8 時くらいで自室に入りすぐに寝てしまう。そして家族が起きだす朝 6 時まで寝ようとして睡眠薬を希望する人が多い。医者は睡眠薬をすぐ処方するのではなく生活状況を考えるべきだ。」と言う話を聞きました。ひるがえって産業革命以前は屋内は暗くヨーロッパ人と江戸時代以前の日本人の一部の人は日暮れで暗くなると 3 時間ほど寝て夜中に起きて朝方 3～4 時間寝て睡眠時間は 7 時間ほどだったとのことです。早く寝るのであれば昔の生活に戻るのもひとつの方法ですが難しいように思います。

良い睡眠にはどうしたらよいか実にいろいろ言われています。ひとつには眠くなったら布団に入る、布団に入っても 30 分以上寝れないなら布団から出ましようともいいます。日中の活動で眠気は変わるので今日は早く寝よう、または遅く寝ようとするのが不眠のない人の考え方で、必ず何時には床に就くと言う人は寝つきに不安定になります。不眠治療の専門医は 7 時間弱の睡眠時間を勧めています。

一方で睡眠がなぜ必要なのかについては昔から記憶を整理するため、夢を見ている間に記憶を再合成、補強するためとも言われていました。また睡眠中に脳の中を掃除しているとも言われていましたが、2013 年に睡眠時間が 6 時間以下の人は脳の中にアミロイドが溜まりやすいという論文がでました。脳内のアミロイドの蓄積はアルツハイマー型認知症の原因の一つと考えられており俄然注目を集めています。ただし、睡眠をたくさんとればそれだけアミロイドの蓄積が減るのか睡眠の質が関係するのかははっきりしていません。

認知症にはなりたくないのに 6 時間以上の睡眠はとりたいですが長く寝ようすると不眠の原因になります。こんなことばかり考えていると健康に良くないように思いますので何事も程程に。

以上をもちまして、町民皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年にあたっての挨拶とさせていただきます。

