

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

こころのりんしょうa.la.carte (2011.09) 30巻3号:301.

【睡眠障害の今日】
冬場になると寝ても寝ても眠いのですが？

千葉 茂

Q19 冬場になると寝ても寝ても眠いのですが？

A 季節によって睡眠が変化するかどうかは大変興味のある研究テーマですが、これまで公表されてきた論文はそう多くはありません。

ヒトの生体リズムを研究するためには、太陽光の変動が大きい北極や南極の環境は望ましいといえます。北極圏のトロンソにおける7名の軍人を対象にしてコルチゾールや成長ホルモンの季節性変動を検討した研究（Weitzman ら、1975）によれば、これらに季節性変動はみられませんでした。また、睡眠構造にも季節性変動は認められませんでした。その理由は不明ですが、季節を通じて一定の光環境が保たれていたからかもしれません。しかし、その後の論文では、睡眠が季節によって変化することを示唆する報告がなされています。

南極大陸の内陸基地ドームふじの男性隊員を対象とした研究によれば、メラトニンリズムは夏に前進、冬に後退しており、その差は2.3時間でした。

若年成人女性における直腸温の季節変動をみた研究では、冬では夏に比べて最低体温位相が有意に後退し、また、平均直腸体温も有意に上昇しています。

また、恒温恒湿条件下における睡眠覚醒リズムの季節性変化をみた研究は、冬では夏に比べて、入床時刻の59分の後退、起床時刻の1時間28分の後退、直腸温リズムの1時間21分の後退、および、メラトニンリズムの1時間45分の後退を示しています。

このように、メラトニン、直腸温、および睡眠覚醒リズムは、冬では夏に比べて後退することが示唆されています。

睡眠時間については、夏に最も短縮し、冬に最

も延長することが示唆されています。また、わが国の札幌、秋田、鳥取、および鹿児島について検討すると、緯度の高い札幌、秋田では、冬に睡眠時間が延長するとともに、体重が増加し、気分が落ち込むことが示唆されています。これには、冬の日照時間短縮が影響している可能性が考えられます。

それでは、睡眠の質の季節性変動はみられるのでしょうか。人工的夏（短時間暗条件）と人工的冬（長時間暗条件）における研究（Wehr ら、1993）では、冬では、総睡眠時間の延長、睡眠段階1・2の増加、レム睡眠の増加、入眠潜時の延長、中途覚醒の増加、早朝覚醒の増加、がみられ、睡眠が分断されていました。

以上の結果を要約すると、冬では夏に比べて、直腸温リズムやメラトニンリズム、睡眠相の後退がみられ、睡眠時間は延長するが睡眠の質の低下が起こるといえそうです。

しかし、現代人は自然環境の影響を避けて、温度や光などを調節して人工的環境に身を置いて生活しています。睡眠障害の原因として、季節性変動は念頭に置くべきではありますが、それよりも1人ひとりの生活環境やライフスタイルの変化がより大きな原因であることも少なくないと考えられます。

なお、季節性感情障害（冬季うつ病）では、過眠、過食、精神運動抑制が前景となるうつ症状が冬季に発症するという季節性変動がみられます。また、睡眠相後退症候群では、睡眠相は春から夏に前進し、秋から冬に後退するという季節性変動がみられると報告されています。

（千葉茂／旭川医科大学医学部精神医学講座）