

はじめに

前著『体内時計には逆らえない―「眠る」も「学ぶ」も「働く」も体内時計に従えば世界は変わる―』(2019年 ふれすブック)を簡潔にまとめたものを、2020年8月、製薬会社のエーザイ筑波研究所でお話させていただきました。本書ではそれを元にさらに具体例を付け足し、様々な睡眠の在り方を考察しました。

皆さま方も、それぞれにご自分の体内時計と社会生活について思いめぐらせていただければと、この本をまとめました。

ここで、講演会に至るまでの経過をお話しましょう。

睡眠リズム障害だった私の次男・有文は、2015年に急逝しました。それをきっかけにリズム障害についてのみならず、日本人の睡眠の問題点にも視点を広げ、2019年8月に『体内時計には逆らえない』を電子書籍で上梓いたしました。

R&S睡眠リズム障害患者会で知り合った筑波研究所の方が、それを読んでくださいました。そして、睡眠リズム障害のことを社内のほかの方々にも知っていただき、自分たちの睡眠についても考えていただこうと、研究所の睡眠障害hhc主催の「琴天音講演会」を企画してくださいました。

hhcとはhuman health careの略で、「ヘルスケアの主役が患者様とご家族、生活者である」という企業理念です。その理念に従って、啓発活動にも努めていらっしゃいます。

当日は新型コロナ感染拡大のため、web会議ツールを使ったオンライン開催の講演会となりました。また、その後に質疑応答があり、それも本文の最後に載せました。

☆ ☆

ベストの睡眠時間帯は人それぞれ違います

私たちには、社会生活における時間とそれぞれが持つ体内時計という2つの時間軸があります。が、一般的には、自分の体内時計など考えずに社会生活に合わせて起床就寝しているでしょう。

しかし、寝ようと思って床に就いても、なぜかなかなか眠れない。そのため早起きや運動、様々な快眠法を試みる、寝具を変える、いろいろな睡眠グッズを買うなど何をしても、一向に早く眠れないケースがあります。

そんな場合、体内時計による自分本来の睡眠時間帯と、眠らなければいけないと思う時間帯がずれていることが往々にしてあります。そのため、「むりな早起き」をすると睡眠不足になってしまうのですが、不眠症と思いつ込んでいる人が少なからずいます。

自分本来の睡眠時間帯と社会生活が、極端にずれている障害を概日リズム睡眠・覚醒障害(略してリズム障害)といいます。

自然な起床時刻と社会的に要求される起床時刻との差を「社会的時差ぼけ」(social jet lag)といいます。つまり、平日は朝早く起きるため睡眠不足がたまり(睡眠負債)、休日はたっぷり遅くまで寝ているために起こる「平日と休日との就寝・起床のずれ」です。

睡眠不足は寝だめによって解消されないだけでなく、時差ぼけという体内時計の乱れにつながります。

それは、リズム障害患者に見られるだけでなく、程度の差はあれ一般の人々にも見られることは、ご自分の生活と照らし合わせれば納得されることでしょう。

また、コロナ以前ですが社会的時差ぼけがない人は全体のたった13%、というMCTQのデータもあります。

飛行機で海外旅行をした後の体調の悪さを考えてみてください。自分では意識できなくても、意識できないからこそ怖いのですが、軽度の時差ぼけ状態が慢性的に続いているのです。それが様々な心身の不調や病気の原因になります。現代病の要因の一つに、この体内時計の乱れがあるのです。

コロナ禍で、睡眠に一層の問題を抱える人たちが増えました。

早稲田大学の調査によると、いままで睡眠負債が心配されていた特に10代から30代の若者は、平日と休日の起床就寝時刻の差が短縮し、全世代で睡眠時間が増えました。在宅で、デジタル機器を使用する時間が増え、外出機会が減り、運動不足になり夜型がすすんだ人が多く、そういった人は、間食が増え太り「睡眠の質が低下した」と答えました。

太陽光を浴びる時間が減り、夜遅くまでスマホやパソコンなどのLEDの光を見ている「たらたら遅寝」もまた、その人本来のものではありません。

もちろん、睡眠の質の悪化には、孤独や不安といった精神的原因もあります。リズム障害者の多くは、いま一般の人々が感じているような孤独や不安をこれまでも、抱えてきました。

コロナ以前の社会生活も決して健全とはいえませんが、急激な変化に対応しきれない現状があります。こんなときだからこそ、睡眠と生活リズムを体内時計の観点から見直したいものです。

本書では、前著でも取り上げた労働時間の問題や学校時間の現実も調べ直しました。さらに、乳幼児期の体内時計の問題を深く掘り下げました。

私はかつて主に0歳から3歳までの乳幼児に関する相談を受け、生活リズムや夜泣きを改善してきたので、その具体的解決策も本書では書きました。

それぞれの立場から、目を通していただければと思います。

*1 R&S睡眠リズム障害患者会

睡眠リズム障害患者やその家族が同じ悩みを共有したり、情報を提供し合ったり、社会にこの疾患の認識を広げていくための活動をしています。2018年にNPO法人として認められました。

*2 MCTQ

ミュンヘンクロノタイプ質問用紙。個人のクロノタイプ(いわゆる朝型夜型)を評価する質問紙。

参考文献

・『体内時計のミステリー』ラッセル・G・フォスター、レオン・クライツマン著 石田直理雄訳
大修館書店 2020年3月

・「コロナ禍の外出自粛で生活リズム変化」早稲田大学 2021年10月15日

(<https://www.waseda.jp/top/news/70080>)

アンケート実施期間:2020年5月25日～6月1日

調査方法:「あすけん」アプリ上で、アプリ利用者を対象にアンケート調査を実施

対象者:10代から70代までの男女

有効回答数:3万275人