

体内時計乱れてないかな？

国立精神・神経センター 睡眠障害センター 亀井雄一

【もし、時計がなくなったら】



私たちは、時計に縛られた生活をしています。朝目覚まし時計で起き、学校が始まる時刻に合わせて家を出て、時計がお昼の時報を告げたらお昼ご飯を食べ、夕方帰宅し、ある程度の時刻になったら眠りにつく。私たちが社会生活を送っていくためには、時計がないと成り立ちません。時計に縛られない生活にあこがれる人もいるでしょう。では、時計がなくなったらどうなるのでしょうか？多くの人は、明るくなったら起きて、おなかのすいたらご飯を食べて、暗くなったら眠くなって眠りにつくでしょう。こうした生活リズムは、明るい暗いという環境の変化によって生み出されているのでしょうか？答えはノーです。

【人間の体内にも時計が備わっている】

人間は、時計もTVもラジオもなく、時刻を知ることができない地下壕で過ごしても、約1日のリズムで眠ったり起きたりするのは、人間の体内に時計（体内時計）が備わっていて、体内時計の刻む約1日のリズムによって寝たり起きたりしていることを示しています。その体内時計が刻む約1日のリズムは、ぴったり24時間ではなく、少し24時間よりも長いことが分かっています。そのため、体内時計を毎日微調整する必要があります。その役割を担っているのが、光です。明るい光を浴びた時刻によって、体内時計の針は進んだり遅れたりするのは、早朝に明るい光を浴びると体内時計の針が進み、夜に浴びると体内時計の針は遅くなります。体内時計を調節することで、日々の生活や季節の変化に対応しているのです。



【体内時計が乱れるとどうなる？】

体内時計が乱れるとどうなるのでしょうか？例えば東京からニューヨークに飛行機で旅行をした場合を考えてみましょう。東京とニューヨークの時差は約14時間で、ほとんど昼夜逆転しています。ニューヨークに着いたばかりの時は、体内時計はまだ日本時間のままです。そのため、ニューヨークでは昼なのに体内時計は夜なので眠く、ニューヨークで夜になると体内時計は昼なので眠れないという、時差ぼけ（時差症候群）の状態となります。眠気や不眠だけではなく、だるさ、集中力の低下、消化器系の症状などもみられます。時差症候群は、体内時計の時刻と外界の時刻がずれたことによって症状が出てきますが、時差のある地域への旅行などによらず、日常生活の中で時差症候群と同じような症状がみられることがあり、これを概日リズム睡眠障害と呼びます。

【日常生活の時差ぼけ — 概日リズム睡眠障害】

夏休みなどの長い休暇で、夜更かしをして朝寝坊する習慣がついてしまうと、休み明けに学校が始まった時に目が醒めにくくなることは、誰でも経験があることでしょう。通常は、頑張って朝起きて学校に行っているうちに、早く眠れて早く起きられるリズムに戻ってきます。概日リズム睡眠障害のひとつである睡眠相後退型では、夜更かしの朝寝坊のままのリズムが続いてしまい、戻そうと思っても戻せません。体内時計が遅くなったままになってしまうからです。夜もなかなか眠れず、朝起きられないため、学校に行くことができません。この病気の背景には、睡眠や体内時計に関するなんらかの体質的な素因が関係していると考えられています。この病気を治す一番の方法は、朝たっぷりと光を浴びて、体内時計の針を元に戻すことです。夜更かしや昼夜逆転の生活が引き金になることが多いため、普段から朝起きて光を浴びる生活をするよう、気をつけたいものです。