

眠らないとボケるのか

公益財団法人 精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構長 大川 匡子

睡眠と覚醒のリズムの乱れは認知症の前駆症状

わが国では国民の4～5人に1人が不眠とされていますが、高齢者ではさらに増加して3人に1人が睡眠の問題で困っているようです。

高齢者の睡眠障害についての調査では、健常高齢者に比較して認知症のみられる高齢者では夜間の不眠のみならず昼間の眠気が強いことが指摘されています。すなわち、睡眠と覚醒のリズムの乱れが認知症の前駆症状の可能性があります。



睡眠にはさまざまな役割があります

睡眠にはさまざまな役割があります。身体の成長・修復を支える成長ホルモンの分泌や、病気から回復するための免疫機能を高める、食物の消化・吸収、筋肉や骨となる代謝機能などがあり、このような働きは主としてノンレム睡眠中に行われます。さらに昼間に脳や身体を使って練習したり覚えたりしたことは夜眠っているうちに脳でしっかり保存されるなど記憶の情報処理が行われます。この働きは主としてレム睡眠中（夢を見ている時の睡眠）に行われます。このように睡眠や記憶との関連が深く、昼間の活動でオーバーヒートした脳を冷やすために必要なのです。

記憶に関連する脳の代表的な部位は海馬（ヒポカンパス）と呼ばれています。アルツハイマー病などの認知症患者さんでは海馬が縮小していることが知られています。このような海馬の萎縮は睡眠不足や不眠症でもみられるようです。すなわちよく眠らないと海馬が縮小し、認知症になる可能性があるようです。

認知症予防には自分の睡眠の見直しも大切

近年、アルツハイマー認知症の発症、進行の経緯はいくつかのバイオマーカーを用いて研究され、脳の画像診断でβ-アミロイド（認知症関連物質）が軽度認知症発症の20年程前から髄液中に蓄積し始めていることがわかってきました。β-アミロイドは健康な日常生活では昼間起きている時に蓄積され、睡眠中には低下する日内変動を示します。断眠や慢性睡眠不足によりβ-アミロイドが蓄積されることから、発症前、中年の働き盛りの時代の睡眠不足や慢性不眠が後に認知症発症の要因となる可能性もあります。

認知症の睡眠障害としては、他にも睡眠時無呼吸症やレム睡眠中に動き回るなどの病気（レム睡眠行動障害）も多く合併し注意が必要です。

認知症の治療や予防について最近では適切な食事、さまざまな運動や社会参加が推奨されてきました。さらに若い時から十分な睡眠をとる生活習慣と自分の睡眠を見直すことにより認知症にならずに丈夫な一生をおくることができるでしょう。

