

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第 41 号 (2025 年 10 月号 [2025/10/14 発行])

リウマチ科に通院中のみなさんは、いかがお過ごしでしょうか？朝夕はやや涼しくなってきましたが、昼間との気温の変動も大きく、どうぞ体調に気をつけつつお過ごし下さい。さて、今回は「睡眠」のお話を致します。

【睡眠で整う、心と体】

日本人は“世界一眠れていない国”

日本人の平均睡眠時間は、先進国の中でも最も短い水準にあります。「寝不足ではない」と思っている、実際には多くの人が慢性的な睡眠不足に陥っています。しかし、眠りは単なる休息ではなく、脳と体を修復し、免疫や感情を整える大切な「治療の時間」です。

睡眠は脳と体のメンテナンス時間

人の睡眠は、深い「ノンレム睡眠」と、夢を見る「レム睡眠」が交互に訪れます。前半のノンレム睡眠では体の修復や成長ホルモン分泌が盛んになり、後半のレム睡眠では記憶の整理や感情の安定化が行われます。レム睡眠が 1%減ると認知症リスクが約 9%上昇するという報告もあり、質のよい眠りは脳の健康と直結しています。

睡眠不足は「酔った脳」と同じ

徹夜明けの脳は、血中アルコール濃度 0.1%（日本酒 3 合を飲んだ状態）と同程度の機能低下を起こします。4 時間睡眠を 4 日続けると同様の状態に、6 時間睡眠でも 10 日で同じ影響が現れるとされます。しかも本人には自覚が乏しく、判断力が鈍り、感情の抑制が効かなくなり、イライラや衝動的な行動が増えます。睡眠

不足は思いやりや協調性を抑えることも知られ、社会生活にも影響します。一方、企業研究では、社員の睡眠時間が長い会社ほど利益率が高いという報告もあります。

痛みを悪化させる「眠りの欠如」

最近の研究で、睡眠不足が痛みを強めることが分かってきました。一晩眠らないだけで痛みの感じ方が鋭くなり、体の「痛み抑制の神経回路」がうまく働かなくなります。また、睡眠不足は炎症を起こすサイトカインを増やし、慢性炎症を悪化させる要因にもなります。一方、慢性の痛みがあると夜間に覚醒しやすくなり、睡眠の質が低下します。このように「痛み」と「眠り」は互いに悪循環をつくるため、どちらか一方の改善だけでは十分ではありません。

睡眠不足が引き起こす病気

一晩の睡眠不足でも脳内の老廃物である β アミロイド蛋白が増え、中高年では認知症のリスクを高めます。また、睡眠の乱れは心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、糖尿病や肥満、うつや不安障害の発症率を上げることも分かっています。

「体内時計」と光のリズム

人の体には「体内時計」があり、朝の光を浴びることでリセットされます。夜の強い照明やスマートフォンの光は眠りのホルモン「メラトニン」を抑え、入眠を妨げます。特に子どもは光に敏感です。夜は照明を落とし、朝はしっかりと日光を浴びることが大切です。思春期から 20 代は遺伝的に夜型になりやすく、アメリカでは登校時間を遅らせると学業成績が上がった

という報告もあります。

治療薬としての「オレキシシン拮抗薬」

脳の覚醒と睡眠は「シーソー」のように釣り合っており、その切り替えを担うのが脳内物質「オレキシシン」です。このオレキシシンが多いと目が覚め、少なくなると眠りに入ります。近年、この仕組みを応用した「オレキシシン拮抗薬」が登場し、自然に近い眠りを促す新しいタイプの睡眠薬として注目されています（図参照）。従来の睡眠薬のように脳を強制的に鎮静させるのではなく、脳のスイッチを静かに「眠り側」に傾けるため、依存性が少なく、

オレキシシン拮抗薬の主な特徴

作用のしくみ



脳の覚醒を保つ物質「オレキシシン」の働きを抑え、自然な眠りを促す
従来使用されてきたGABA系睡眠薬とは異なり、脳を無理に鎮めない

睡眠の質



ノンレム睡眠とレム睡眠のバランスを保ちやすく、「自然に近い睡眠」を再現できる
入眠までの時間と、途中で目が覚める回数の両方を改善する

代表的な薬



スボレキサント(ベルソムラ®)とレンボレキサント(デビゴ®)
いずれも日本で承認されており、不眠症全般に使用される

安全性



翌朝のふらつきや転倒、記憶への影響が少ない
呼吸抑制・筋弛緩作用がほとんどなく、依存や禁断症状も起こりにくい
まれに眠気、頭痛、夢の増加などがみられる

特徴的な利点



自然な眠りを保ちつつ、翌日の活動性や集中力を損ないにくい
高齢者や軽度の睡眠時無呼吸症候群の人にも比較的安全に使用できる

レム睡眠を抑えにくいという特徴があります。夜間の目覚めが多いタイプの不眠症にも有効で、朝の眠気やふらつきが少ないのも利点です。この薬の登場によって、生活リズムの乱れやストレスが関係する不眠にも新しい治療の選択肢が広がっています。

睡眠を「見える化」する時代へ

自宅で脳波を測り、睡眠の質を客観的に評価できる「在宅睡眠脳波検査 (InSomnograf)」も始まっています。不眠や睡眠時無呼吸を早期に発見でき、生活改善や治療につなげることができます。調査では、睡眠不足を自覚していない人の約45%が実際には睡眠不足で、心血管疾患による死亡リスクは約5倍に上るとされています。

「眠りを整える」ことが最大の治療

睡眠は、体と心を整えるもっとも身近な“治療”です。夜は光を控え、朝に太陽を浴び、6～7時間の質のよい眠りを確保しましょう。必要に応じて医師に相談し、オレキシシン拮抗薬などの新しい治療法を取り入れることで、自然な眠りを取り戻すことができます。「眠りを整える」ことは、自分を大切にする第一歩です。

※第53回日本臨床免疫学会総会 特別講演2
(2025年10月10日)「睡眠の謎に挑む：原理の追求から社会実装まで」演者：柳沢正史先生
(筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構)の講演の内容を反映しています。

(日高利彦)

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)

(QRコードは右の通り)

