

# 睡眠相後退症候群とは？

2010年10月

睡眠相後退症候群とは「夜を愛するふくろう人間」の病気です。程度が軽い場合は「宵っ張りだね」で済みますが、宵っ張りの結果、朝起きられなくて学校や仕事に行けないとこの病気です。しかし、家人の努力で無理して起こせば、本当は睡眠相後退症候群であっても、単なる睡眠不足になってしまいます。

「早めに寝ればいいだけだろ」と思う人がいるでしょう。「そう思っても早く寝られない」のがこの病気です。じゃ「睡眠薬飲んで寝ろ、と・・・」。しかし、単純な不眠症と思って睡眠薬を飲んで寝ても、翌日の朝はいつものように眠いのです。

## ・睡眠の仕組み・

睡眠は二つの仕組みが重なって起きます（Two Process Theory）。ひとつは睡眠物質（疲労物質）が蓄積して眠くなる仕組み、もうひとつは体内時計によって自動的に眠くなる仕組みです。睡眠薬で睡眠物質を補っても体内時計は調整できません。だから睡眠薬を使っても本来の体内時計の時間に眠くなってしまいます。

要するに、体内時計を調整しなければ治せない病気なのです。でも体内時計を調整する簡単な方法がない今は、体内時計に逆らわないのも一手かもしれません。夜が得意な人は夜に、朝が得意な人は朝に仕事をするとか、なかなか寝付かない人は眠気が来るまでじっくりと待つのはいかかですか。

睡眠薬は安全で便利ですが、決して体内時計を改善するものではありません。この疾患で睡眠薬を使い続けるのは避けた方がよいと思われます。

## ・最近の研究動向から・

もしかしたら、体内時計を調整するのは、薬物よりも食物の方が効果あるかもしれないそうです。食物で治療ができるなら安くて安全でいいですね。