

「クロノタイプ」について

2010年6月

クロノタイプとは休日前夜から休日にかけての睡眠時間の中間点で簡便な体内時計の指標である。ドイツ人5万5千人を対象とした疫学研究では、クロノタイプは午前0時から12時までおよそ半日にわたり分布し、その最頻値は4・5時である。また、クロノタイプは年齢によって変化し、10～20歳代で3・5時から5時近くへ後退（体内時計が遅れる）し、その後は40歳代で4時、60歳代で3・5時と年齢と共に前進（体内時計が早まる）する。このクロノタイプは平日の睡眠時間にも関与し、クロノタイプが後退すると平日の睡眠時間が減少する。もし、登校や出勤を無視して寝続ければ概日リズム睡眠障害の睡眠相後退症候群という病名となるのだが、同じ障害でも我慢して登校や出勤をすれば何の病名もつかない。

クロノタイプよりも正確な深部体温リズムを使った私たちの研究では、体内時計に則さない睡眠は、たとえ睡眠時間が十分であっても、寝つきが悪い、寝相が悪い、寝汗が多い、口が乾く、昼間の眠気が強いなどの症状が現われていた。このような個人の体内時計と社会時計（自然時計）がずれてしまう病態は、本来ならば概日リズム睡眠障害に分類されるべきであるが、現時点では疾患として扱われていないため「社会的時差ボケ」と呼称したいと思う。

さて盛會に終わった北京オリンピックで、米国が巨費を使って注目の水泳競技を本国のテレビのゴールデンタイムに合わせて行ったことが話題になった。オリンピック関連の有識者はこぞって米国の商業主義がなしたことと切り捨てたが、あれは自国の時間で自国の選手を戦わせ、より優位に立とうとする目論見があったと私は考える。日ごろから日本を代表するスポーツ選手や日本の命運を決する政府の要人達の渡航パターンを見るにつけ、あまりに体内時計に無頓着な行動が多すぎる。クロノタイプや、できれば深部体温を用いて、科学的に体内時計をコントロールすべきである。（医学雑誌 Medical Practice 2009年7月号に寄稿したものをわかりやすく書き改めました）

「クロノタイプって？」

