

睡眠呼吸障害患者のクロノタイプについて

2016年6月

予てからセンターと共同研究を行ってまいりました「睡眠呼吸障害患者のクロノタイプとそのサブクラスによる相違」に関する研究が第41回日本睡眠学会学術集会の口演に採択されました。この研究は、第一報として千七百余人の患者のクロノタイプの疫学調査を行い、第二報としてクロノタイプが睡眠障害や日中の眠気に影響することを証明し、第三報としてクロノタイプから算出される社会的時差ボケ（SJL）が睡眠障害や日中の眠気の原因であることを発見しました。今回の口演は、その集大成を行うとともに、さらなる発展としてクロノタイプのサブクラスについても研究を進め、より感度の高いクロノタイプの検証を行います。一連の研究から、社会的時差ボケ（SJL）の一時間は一週間に一日程度の徹夜をしたと同じ睡眠不足に相当し、結果として、様々な睡眠障害や日中の眠気の原因となることがわかりました。

社会的時差ボケ（SJL）では平日と休日の睡眠するタイミングの差が問題ですので、十分な睡眠時間をとっている人にも睡眠不足が生じます。言わば「隠れ睡眠不足」で、本人が気づかないまま睡眠不足が加速度的に増えていくのです。

この研究を受け、当センターのホームページでは、クロノタイプや社会的時差ボケ（SJL）の自己診断コーナーを設けております。ホームページであなたの「隠れ睡眠不足」を判定してみませんか？

