



## Dr 馬の健康生活 豊かな睡眠のはなし

漢方医師の馬先生が得意とする「睡眠管理」について、やさしく解説いたします。

# 睡眠と腎機能の深い関係

中国深圳の不眠症患者（52歳女性）から遠隔診療を頼まりました。10年以上の不眠症を抱えている先天性多発性嚢胞腎（Polycystic Kidney Disease, PKD）患者で、数ヶ月でクレアチニンや尿酸値が進行的に上昇してきています。この症例をきっかけとして、今回のテーマを《睡眠と腎機能》にしました。

### 漢方医学と現代医学から見た「眠れないこと」の本質

睡眠は単なる休息ではなく、私たちの身体を内側から修復し、生命活動のバランスを保つために欠かせない生理現象です。近年の研究により、睡眠障害が心血管疾患や認知症だけでなく、腎機能の低下とも深く関係していることが明らかになってきました。この「睡眠と腎」の関係は、実は現代医学だけでなく、漢方医学では古くから重要視されてきたテーマでもあります。

### 漢方医学における「腎」と睡眠の位置づけ

漢方医学で言う「腎」は、解剖学的な腎臓そのものだけを指す概念ではなく、

腎は「先天の本」とされ、生命エネルギー（精）を蔵し、成長・老化・生殖・水分代謝・脳機能を司る根本的な臓腑と考えられています。

漢方医学では良質な睡眠は「陰と陽の交替」が円滑に行われることで成立するとされます。昼は陽が主となり活動し、夜になると陰が主となって身体を内側に鎮め、眠りへと導きます。この時、腎に蓄えられた陰（腎陰）が十分であることが、深く安定した睡眠の前提条件になります。

### 「腎陰不足」と不眠の関係

漢方医学では、不眠の多くが「心」の問題として語られますが、その根本に腎の失調がある場合が少なくありません。特に重要なのが「腎陰虚」という状態です。腎陰が不足すると、身体を鎮める力が弱まり、相対的に「虚熱」が生じます。その結果、寝つけなかったり、眠りが浅かったり、夢が多かったり、夜中に目が覚めたりして、ひどい場合、耳鳴り、ほてりや寝汗を伴うこともあります。漢方医学ではこれを「腎水不足、心火亢進」と表現し、腎が心を支えきれなくなった

状態と捉えます。

## 現代医学から見た「腎と睡眠」

現代医学においても、睡眠と腎機能の関係は重要なテーマです。健康な人では、夜間に交感神経の活動が低下し、血圧が自然に下がります。この夜間血圧低下は、腎臓の糸球体を保護し、日中に受けた負荷を回復させる重要な仕組みです。

しかし、慢性的な不眠や睡眠の質の低下が続くと、夜間になっても交感神経が鎮まらず、血圧や心拍数が高いまま維持されます。その結果、腎臓は休むことができず、慢性的な高負荷状態に置かれ、腎機能低下が進行していきます。研究によると、平均睡眠時間が6時間を下回ると、人工透析のリスクはうんと上がっていきます（図1）。

睡眠時間と人工透析に至るリスク

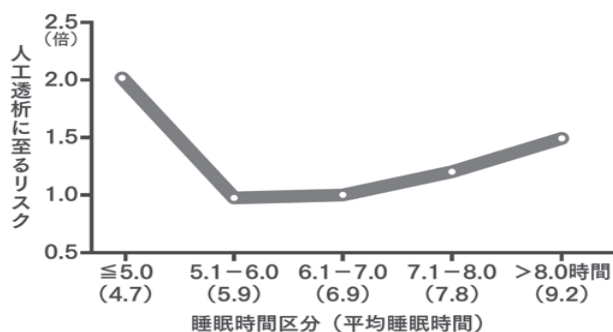


図1 睡眠時間と人工透析に至るリスク（健康 365 オンラインより）

## 漢方医学と現代医学が交わる点

興味深いことに、漢方医学の「腎陰不足・虚熱内擾」という概念は、現代医学で言う夜間交感神経亢進、コルチゾール分泌異常、ノンレム睡眠不足などと非常によく対応しています。つまり、漢方医学が「腎が陰を蔵せず、夜に鎮まらない」と表現した状態は、現代医学的には自律神経と内分泌リズムの破綻

として説明できるのです。この視点は慢性腎臓病（CKD）患者において特に重要です。

### 腎を養うことは睡眠を整えること

漢方医学では、「補腎」元気をつける」という単純な理解は誤りとされます。特に不眠や腎機能低下を伴う場合には、闇雲な補強ではなく、

陰を養い、虚熱を鎮め、腎のリズムを回復させることが重視されます。

これは現代医学においても同様で、睡眠薬で一時的に眠らせるだけでは、腎臓の夜間回復は得られません。睡眠の質を改善し、夜間に身体が「休める状態」を取り戻すこそが、腎機能を守る本質的なアプローチなのです。漢方では、このPKDまたはCKDをよく六味丸、大黃蘗虫丸、知柏地黄丸、防己黃耆湯などで治療しています。

## おわりに

睡眠と腎の関係は、東洋医学と西洋医学という枠を超え、人間の生理を深く理解するための共通テーマです。眠れない夜が続く時、それは単なる不調ではなく、腎を含む全身からのサインかもしれせん。

・腎を守ることは、睡眠を守ること。  
・睡眠を整えることは、腎を養うこと。  
この両者を統合的に理解することが、これからの予防医学・慢性疾患管理において、ますます重要になっていくでしょう。