



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。

睡眠と心臓・脳の病気 —命を守る「眠り」の力—

私たちは普段、「忙しいから睡眠は削っても仕方ない」と考えがちです。しかし、近年の医学研究では、睡眠は単なる休息ではなく、命を守る重要な生理機能であることが明らかになってきました。特に心筋梗塞や脳卒中、心臓突然死といった「急に起こる重い病気」と、睡眠には深い関係があります。

一・睡眠不足は

「血管にダメージ」を与える

睡眠時間が短い状態が続くと、体の中では様々な変化が起こります。

まず、自律神経のバランスが崩れ、「交感神経」という興奮系の神経が強く働き続けます。その結果として、「血圧が上がる」「心拍数が増える」「血管が収縮する」といった状態が慢性的に続きます。さらに体の中で「炎症」が起こりやすくなり、血管の内側（内皮）が傷つきやすくなります。これは動脈硬化を進める大きな原因です。

実際に大規模研究では、1日6時間未満の睡眠の人は心筋梗塞のリスクが約1.2〜1.5倍になると報告されており、睡眠不足は「静かに血管を壊していく状態」と言えます。また小生は夜更かしのことを「慢性自殺行為」と言っています(図1)。

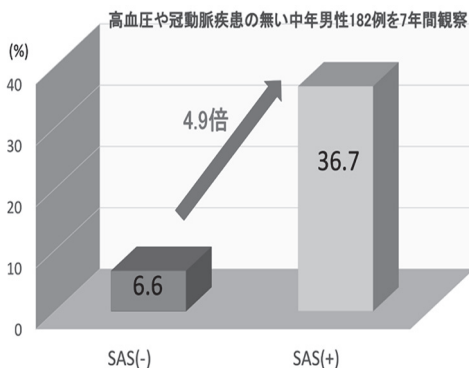


図1 心血管イベントの発症率 (Peker Y, et al. Am J Respir Crit Care 2002 より引用)

二・「いびき」は危険サインである

睡眠の長さの他、「睡眠の質」も非常に重要です。注意すべきなのが睡眠時無呼吸症候群です。これは寝ている間に呼吸が止まる病気で、「大きいいびき」、「日中の強い眠気」、「朝のだるさ」などが特徴です。この状態では、夜間に何度も酸素が不足し、心臓や血管に強い負担がかかります。

SAS (Sleep Apnea Syndrome) は睡眠時無呼吸症候群の総称であり、「寝ている間に呼吸が止まる病気のグループ」です。OSA (Obstructive Sleep Apnea) は閉塞性睡眠時無呼吸であり、SASの中で最も多いタイプ(約90%)以

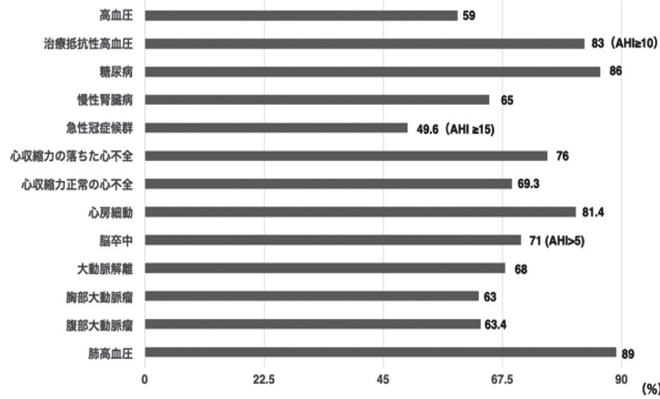


図2 各心血管疾患における OSA の合併頻度 (かいクリニックサイトより引用)

上)です。研究では、重症の無呼吸症候群がある人は心血管死亡のリスクが約2〜3倍とされています。「いびき」は単なる生活習慣ではなく、命に関わるサインの可能性ががあります(図2)。

昨年本誌11月号『睡眠不足の危険性とOSAによる経済的損失』そして筆者のYoutube (ID: oimedi)にて『いびきの自己防止方法』を投稿しますので、いびきで悩んでいる方はぜひご覧ください。

三. 心臓イベントは朝によく発症

心筋梗塞や脳卒中は、朝起きてから数時間以内に最も多く発症することが知られています。これは起床時に血圧が急に上がることで、心拍数が増えること、血液が固まりやすくなることなどが原因です。もし睡眠の質が悪かったり、睡眠不足で朝を迎えると、この変化がより強くなり、発症リスクが一気に高まります。

四. 実際によくあるケース

医療現場では、次のようなケースが多く見られます。

- ・ 長年、睡眠時間が短く仕事中心の生活
- ・ 高血圧や糖尿病を指摘されているが放置
- ・ ある日、朝に胸の痛みが出て心筋梗塞あるいは
- ・ いびきがひどく、家族に指摘されていた
- ・ 日中の眠気が強い
- ・ 夜間や早朝に突然倒れる

こうしたケースの多くに共通しているのが、「睡眠の問題を軽視していた」ことです。

五. 睡眠は「最も身近な予防医療」

これまでの医療は、「病気になるってから治す」ことが中心でした。しかし今は、

睡眠を整えることで病気を防ぐ考え方が重要になっています。

最近では、

- ・ スマートウォッチなどで睡眠を測る
 - ・ AIでリスクを予測する
 - ・ 生活改善で睡眠を整える
- といった方法も広がっています。

特別な服薬や手術をしなくても、睡眠を改善するだけで、心臓や脳の病気のリスクを下げるができるのは非常に大きなメリットです。

六. まとめ

次の内容はかなり重要…

- ・ 睡眠不足は血管を傷つけ、心筋梗塞や脳卒中のリスクを上げる
- ・ いびきや無呼吸は、突然死に関係する重要なサイン
- ・ 心臓急性イベント発症は朝に多く、睡眠の質が強く影響する

・ 睡眠改善は最も効果的で身近な予防法
「よく眠ること」は、単なる生活習慣ではありません。命を守る医療行為の一つです。忙しい毎日でも、まずは「睡眠時間を確保する」「いびきを軽視しない」「朝の体調に注意する」といった小さな意識が将来の大きな病気を防ぐ第一歩になります。