睡眠の重要性を知り、
将来の健康のためにできることを考えよう

連載 第九六回

自分らしく暮らす ～認知症と私～

辰川会グループ
社会福祉法人さんよう理事長
辰川 和美 さん

京都市出身。広島大教育学部心理学科卒。医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営する。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

この秋、医学研究の最高峰「ラスカー賞」を四人の日本人研究者が受賞したことが話題になりました。その中の一人である筑波大学の柳沢正史教授は、脳を覚醒状態に保つ物質「オレキシン」を発見し、その欠乏がナルコレプシー（過眠症）の原因であることを世界で初めて示しました。

この成果は「睡眠は脳がただ休んでいる時間」ではなく、「脳が覚醒を上手にコントロールした結果として生まれる現象」であるという新しい視点をもたらしました。この仕組みをもとにした新しいタイプの睡眠薬の開発も進み、実際に治療に応用されています。

◆慢性的睡眠不足と認知症

認知症と睡眠の関係については世界中で研究が進んでおり、〝深い睡眠の間に、アルツハイマー病の原因物質とされるアミロイドβが脳から排出される〟ことが分かっています。加齢とともに睡眠が浅くなり、夜中に何度も目が覚めるようになると、この排出がうまくいかず、アミロイドβが蓄積しやすくなります。

アミロイドβがたまると、神経細胞の中で道を支える役目をもつタウという物質が異常なかたまりとなり、まず海馬（記憶の中心）から広がっていきます。このタウの広がりが神経細胞の働きを弱め、さらに記憶や認知機能の低下が進みます。慢性的な睡眠不足は脳の炎症を高め、神経細胞の回復力を弱めることも知られており、こうした状態も認知症のリスクを高める要因の一つと考えられています。

睡眠の乱れは認知症の原因であり、そのサインとして現れることも。アルツハイマー病の初期では、夜眠れなくなり、昼夜が逆転することがあります。病気が進行すると睡眠リズムが乱れ、睡眠の乱れそのものが病気の進行に影響を与えることも分かってきました。

つまり、睡眠と認知症は「どちらが原因・どちらが結果」という一方向の関係ではなく、お互いに影響し合う関係です。そのため、普段の睡眠の様子は、認知症の予防にも、早い段階で気づくためにも、とても大切なサインになります。夜間の不眠や昼夜逆転が続くときは、脳が疲れている合図かもしれません。

◆眠りの質を高めるために

日常生活の中で「睡眠のリズムを整えること」が基本。朝は太陽の光を浴び、夜は強い光を避ける。昼寝は三〇分以内を目安にし、夕方以降のカフェインを控える―こうした小さな習慣が、深い睡眠を守る助けになります。寝室の環境を整えることも効果的。温度や湿度、照明、寝具などを見直すことで、眠りの質は大きく変わります。

睡眠は、私たちの脳を守る大切な時間。柳沢教授の研究が示したように、睡眠は〝ただ休むだけの時間〟ではなく、脳が自らを整える積極的な営みです。毎日の眠りを丁寧に扱うことが、未来の自分の脳を守ることにつながります。