

メタボリックシンドロームと心理・社会的側面 - 不眠・抑うつとのかかわり -

内村 直尚
久留米大学医学部精神神経科

近年わが国では、「ストレス社会」あるいは「24 時間社会」と言われ、大人から子供まで人々の生活は夜型化し、就寝時刻が遅くなり、それに伴い睡眠時間も短縮している。日本人全体の平均睡眠時間は約 7 時間とされているが、これは 40 年前に比べると約 1 時間減少している。すなわち、現代の日本人の多くが睡眠不足の状態で生活している。

ところで、睡眠不足は昼間の眠気や全身倦怠感、集中力低下、抑うつ、不安・イライラなど身体的および精神的症状を呈するだけでなく、高血圧、糖尿病、高脂血症や肥満などのメタボリックシンドロームの誘因や増悪因子となり得る。一方、高血圧や糖尿病では不眠が高率に見られ、不眠の原因疾患として考えられている。

さらに、最近わが国では中高年の自殺が大きな社会問題となっているが、その背景には過度のストレスによるうつ病の存在が指摘されている。うつ病では不眠は必発であり、この側面からも睡眠の問題は看過すべきではない。すなわち、メタボリックシンドロームは不眠および抑うつと相互に密接に関わっている可能性が推察される。また、メタボリックシンドロームの予防や治療において食事療法、運動療法の重要性が強調されるが、睡眠を十分に確保する睡眠療法の効果はこれらに匹敵すると考えられる。