

# AMCoR

Asahikawa Medical College Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

心と社会 (2006.09) 37巻3号:23～28.

【睡眠からみた心と社会】  
ストレスと睡眠

稲葉央子

# ストレスと睡眠

稲葉央子

旭川医科大学医学部精神医学講座

## ストレスとは

ストレスは、もともとは物理学用語で、物体にある力が加わったときに物体内に生じる歪みを意味します。1936年、カナダの生理学者ハンス・セリエ博士がイギリスの雑誌ネイチャーに、この定義を生体に応用した有名なストレス学説を発表してから、医学の世界でも使われるようになりました。

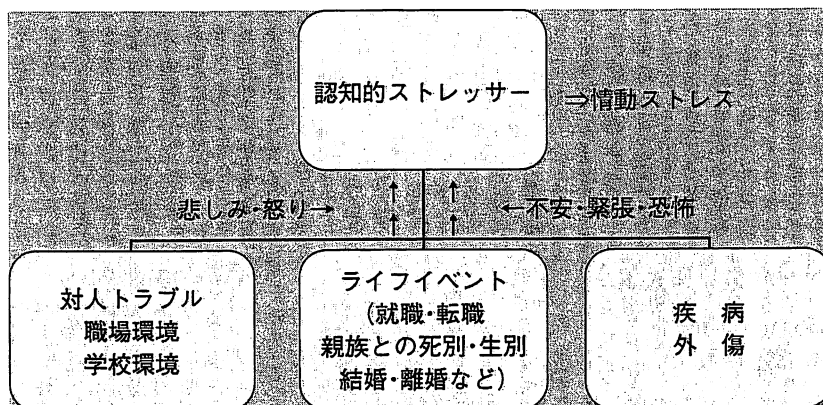
この説の中でセリエ博士は、外部から生体に加わる刺激をストレッサー、それによって生体内に生じる非特異的な反応をストレスと定義しました。しかし今日では、一般的にはこの2つの用語があまり区別されずに使われることも多くなっています。

生体に生じるストレスとして、自律神経系と内分泌系の反応がよく知られていますが、これはもともと、外部環境に適応するために必要な生体反応として起こるものであったと考えられて

います。また、ストレスというと、全て悪いもの、と考えがちですが、ストレスには良いストレスと悪いストレスがあるということは、セリエ博士も述べています。生きている限り、ストレスをゼロにするわけにはいきませんし、ストレスレベルが高すぎでも低すぎでも生産性が落ちることがいわれています。ですから、できるだけ良いストレスを適度に保ち、悪いストレスを減らしていくことを考えることが必要です。ただし、どういったストレッサーがストレスの良し悪しに繋がるか、ということは個人差があり、一概には決めることができないため、「自分の場合はどうなのか」を考えることも重要です。

ストレッサーとしては、物理化学的ストレッサー（気温・気圧の急激な変化、振動・騒音、外傷・熱傷などの傷害、感染症・酸素欠乏状態、環境汚染など）のほかに、認知的ストレッサー

## 情動ストレス



と呼ばれるものがあります。これはある刺激に対する認知の仕方がストレスになってしまうもので、具体的には、さまざまなライフイベントや環境変化、対人関係・職場のトラブルなどにより、不安・緊張・恐怖・怒り・悲しみなどの情動の変化が生じ、これが心理的ストレスとして働くものであり、この結果生じたストレスは情動ストレスと呼ばれます。

### ストレスと睡眠との関係

ストレスと睡眠は、相互に関連しています。

覚醒時、大脳皮質は大脳辺縁系覚醒系に働きかけ、睡眠系を抑制することで覚醒レベルを保っています。ここに

先ほど述べた情動ストレスが加わると、大脳辺縁系が刺激されて覚醒系の興奮を引き起こし、不眠を招きます。また、心理的ストレスが増強すると寝つきの悪さ、悪夢、中途覚醒などのさまざまな睡眠障害が引き起こされることもよく知られています。

睡眠と心の状態、体の状態は密接に関連しています。身体疾患から生じる症状が、物理的・心理的ストレスとなって睡眠を障害することも多く経験することです。逆に、睡眠障害が生じることで身体疾患の回復に悪影響を及ぼすこともあります。

昔から風邪をひいた時などに早く寝るようにいわれた経験はどなたもあることと思いますが、これは布団の中で

横になって体力の消耗を防ぐという目的だけではなく、睡眠そのものが免疫系に深くかかわっているということが古くから経験的にわかっていたからだと思われます。風邪をひくと特に薬を飲んでいなくても強い眠気が出るのもこのため、また、総合感冒薬には眠気を催す成分が含まれているのは、できるだけ睡眠をとって早く治すという目的のためだと考えられます。

糖尿病では3分の1以上の患者に睡眠障害、特に入眠障害が認められます。末梢神経障害による痛みやしびれなどの感覚刺激や、疾患に対する不安や抑うつ、睡眠時無呼吸による酸素低下などが要因になるほか、治療薬の一部が睡眠状態に影響を及ぼしていることもあります。また、不眠により交感神経が優位になることにより、インシュリン抵抗性が上昇して血糖コントロールが不良になりさらに不眠悪化、という悪循環が形成されるということもわかっています。この状態を改善していくには、糖尿病に対する治療を的確に行う、ということは当然ですが、規則正しい生活リズムを守る、睡眠薬による治療を行うなど、不眠に対する治療を行っていくことも大切です。

睡眠は心身をストレスから回復させる働きがあるため、睡眠不足は疲労感、感情不安定、思考・活動能力の低下などの心理面でのストレス状態をもたらすことは多くの人が経験していることと思います。

人為的に極端な不眠の状況を作り出す、いわゆる断眠実験では心身に高度のストレスが生じ、精神症状が出現していることがわかっています。

ヒトは本来、昼間に活動する動物ですが、生活スタイルの変化により、人々の生活は夜型に変化してきています。こうした社会状況を背景に、睡眠障害は医療の現場ばかりではなく、社会的にも大きな問題となっています。

20年前に起きたチェルノブイリ原発での事故や、同じ年に起きたスペースシャトルチャレンジャーの爆発事故は、長時間労働と、それに伴う睡眠不足から注意力が低下し、操作ミスをしたり整備不良を見落とししたりしたことが原因といわれています。

少し古いデータになりますが、1997年に行われた3000名あまりを対象にした国内の調査では、約23%に睡眠障害が認められました。また、2002年に行われた世界10カ国の調査では

平均 24.7%（日本は 20.9%）でした。

つまり、4人から5人にひとりという高い率で認められているわけです。

また、この頻度は高齢者でさらに高くなることが知られています。その理由としては、さまざまな要因が考えられます。身体機能の低下の影響もありますが、そのほかに、年齢が高くなると生理的に睡眠が浅く、中途覚醒や早朝覚醒の傾向が強くなり、熟眠感が得られにくいため不眠と感ずるといふ例も相当数あるのではないかと感ずられます。

### うつ病と睡眠障害

うつ病では、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などの睡眠障害が認められます。健康時の睡眠周期では、年代によって差はありますが、寝付いてから徐々に睡眠が深くなり、いったん浅くなって次の睡眠周期に入ることを何度か繰り返してから覚醒する、という形になっています。しかし、うつ病の睡眠構造では、寝入るまでに時間がかかり、睡眠はあまり深まらず、途中で何度も目を覚ます上、朝早く目が覚めてしまう、という状態になっています。一方、うつ病発症の背景には心理的な

ストレス状態があることも多く、以上のことから心身ともに健康な生活を送るためには、睡眠・ストレスのコントロールが重要であることがわかります。

うつ病では、よく知られている症状として、抑うつ気分や、疲労・倦怠感、食欲その他の意欲の低下などの症状のほか、睡眠障害を伴います。また、ストレスがうつ病そのものの発症や症状増悪に関与するだけではなく、睡眠障害を悪化させることも知られています。

ところで、うつ病のもっとも危険な症状で、医師がもっとも注意を払わなくてはいけない症状に、自殺念慮があります。

うつ病の場合、自殺の実行は、早朝に行われることが多いといわれています。これは、抑うつ気分といわれる、いわゆる気分の沈みや悲観的な思考傾向が早朝に最も強くなる上、うつ病の症状のひとつである早朝覚醒により、周囲に人が少ない朝早くに目が覚めて、実行に移すためと推測されます。

ですから、睡眠障害、特に早朝覚醒を治療することが、うつ病の自殺予防に有効といえるのです。

また、それだけではなく、睡眠状況をチェックすることで、うつ病の増悪傾向を早期に知ることが可能であり、症状が悪化する前に治療することができるという面もあり、うつ病を治療する上で、睡眠状況の把握は重要です。

### ストレスとの上手な付き合い方

それでは、どうすれば、ストレスをコントロールし、良い睡眠が得られるようになるのでしょうか？

心理的ストレスは、はじめの方で述べたように、ある出来事への認知の仕方によって生じるものですので、同じ出来事でも人によってストレスを生じたりそうでなかったりという個人差が大きく影響します。また、同じ人でも、そのときに置かれている状況によって反応が異なる場合もあり、どういったストレスを避ければストレスが生じないか、ということが一概にはいえないという難しさがあります。

また、生活していくうえで避けることができない状況の中でストレスが生じることがほとんどですので、ストレスを受けないようにするということは不可能です。それよりも、ストレスを過剰にためすぎない、あるいはストレ

スを上手に発散させていくことを考えることが重要です。

ストレスをためやすい性格傾向としては、

- 1) 生真面目、几帳面で完璧を目指している
- 2) 常に目標を達成しなければならないと考えている
- 3) 競争心が強く、他人には負けたくないと思っている

などがあげられます。

これらの性格傾向は、社会生活上では欠点ではなく、むしろ成果を挙げてリーダーシップを発揮するタイプといえますが、ストレス状況に陥っても自分に課した負荷を減らすことがなかなか出来ないため、よりつらいストレス状況に追い込まれてしまいます。こうした性格傾向を持つ人は、時には“いい加減は良い加減”と考え、余裕を持つ心がけが必要です。

ストレス発散の具体的方法もまた、人によって違います。たとえば、一般にスポーツはストレス発散のために良い方法、といわれていますが、スポーツが苦手と感じている人にとっては、無理をして行うことは逆にストレスになる場合もあります。その人に

---

とって「気持ちが良いと感じること」「楽しむこと」であることが重要な要素になります。泣く、笑うなど感情を表現したり、時には愚痴をこぼすことがたまっていたストレスを減らす良い方法になることもあります。

また、就寝前に入浴、足浴は身体を温めて熱放散を促進するため、寝つきを良くし、ノンレム睡眠を増加することが知られています。こうした方法で快適な睡眠を確保し、休息をとることで心身の疲労を回復させることも重要です。

## おわりに

ストレスと睡眠は密接な関係があるため、自分の睡眠状況を知り、快適な睡眠を確保することは、ストレスを上手にコントロールすることに直結します。現代社会は睡眠環境にとって必ずしも快適とはいえない状況になっていますが、こうした中でも睡眠について考えていくことは、心身ともに健康な生活を送るためにぜひ必要です。この稿がそのためにわずかでもお役に立てれば幸いです。