



大田 浩右氏
(おた こうすけ)

1938年11月生まれ、岡山県出身。岡山大学医学部大学院卒。脳神経センター大田記念病院名誉院長。明神館・脳神経外科院長。岡山大学神経内科学臨床教授。福山通運渋谷長寿健康財団睡眠研究所所長。

が1時間以上の長い昼寝をすると昼寝をしない人に比べて死亡率が2倍以上高くなる。コスタリカという南米での研究では90分以上の昼寝をとると心筋梗塞の発作が1.7倍も起こりやすくなっています。日本の研究では1時間以上の長い昼寝をとるとアルツハイマーになる危険が2倍も高いという報告があります。長い昼寝は考えなければならぬ時代に来ています。

大田：厚生労働省が平成13年に出した睡眠障害対処12の指針の7番目に「昼寝は15時前の20～30分、短い方が良い」と指導しています。これは堀先生の意見が取り上げられたと聞いています。短時間睡眠の研究は、いつ頃始められたのでしょうか。

堀：平成7年の頃に厚生省の長寿科学総合研究で昼寝と長寿の関係について研究してはどうかというご示唆をいただいたのが始まりです。当時、昼寝は生活リズムが崩れるということで、日本ではほとんど認められていませんでした。しかし、東広島市で調査してみると、元気なお年寄りには皆さん昼寝をする。しかも短い昼寝であることを知りました。元気老人から寝すぎは健康に良くないという話を聞きましたので、この話を裏付けるための実験を3年間行いました。その後、科学技術庁の科学技術振興調整費の補助をうけまして、快適睡眠技術を開発するチームに参加させていただきました。その研究でさまざまなタイプの昼寝をいろんな年齢に試してみました。若い人で15分、高齢者では30分を超えると眠気が残り、逆に調子が悪くなるという結果が出てきました。

大田：昼寝の研究調査対象者の年齢と人数を教えてください。

堀：65歳以上でご協力いただいた方の平均値は74歳でした。お元気な方が多くて最高齢が84歳です。東広島市の老人大学・寿大学のやってやるぞという元気な方々約600人でした。

地中海沿岸や中南米諸国の暑い地方では、社会全体が昼から午後3時頃まで、昼食と昼寝をとる休憩時間になります。これをシエスタと呼びます。昼寝は体に良いと言われていますが、反対に長い昼寝は身体に悪い影響を及ぼす、という報告もあります。今回は昼寝について話していただきました。

シエスタには文化圏がある

大田：昼寝のことをシエスタと言いますが、語源はなんですか。
堀：「シエスタ」はラテン語で、朝目が覚めて6時間後の睡眠という意味です。計算すると6時に起きると12時に昼寝することになりますが、現在のシエスタは午後2時から4時半です。ちょっとずれますが、昔の時間と数え方がずれていると考えられます。

大田：シエスタには文化圏があると言われてます。日本はどの辺りの位置になりますか。

堀：地中海の周りの暖かい地域、イタリア、ギリシャ、スペイン、ポルトガルなどの国々が中心です。同じ地中海に面してもフランスなどは昼寝をしません。南ヨーロッパを中心にアフリカにも昼寝の習慣があります。またスペインが南アメリカを植民地として開発した関係で、南アメリカにもシエスタ習慣が入っています。アジアの昼寝の習慣は中国が元となっています。しかし南京は昼寝好きですが、北京はしません。同じ中国でも違いがあります。日本は、南の沖縄に昼寝が定着しています。

昼寝も程度問題

大田：私たちは昼寝は身体に良いと思っています。ところが昼寝も程度問題で、長時間の昼寝は身体に悪い影響を及ぼすという怖い話を聞きます。具体的にはどんな害が起きるのでしょうか。

堀：一つはイスラエルの研究で70歳以上の高齢者

対談

昼寝の功罪

大田：20分以内の昼寝は心筋梗塞の発生を抑制する、アルツハイマーの発病率を下げるという、大変興味深い結果を報告されていますが具体的な数値を教えてください。

堀：短い昼寝は目覚めがすっきりして気持ちがいいものです。心筋梗塞の発病率を23%抑えてくれますし、アルツハイマー病の発病率は1/6に抑えられます。筑波大学の浅田先生が国立精神神経センターのデータベースから計算したものです。

大田：1/6という数字はアルツハイマーの特効薬といわれている塩酸ドネペジルが裸足で逃げますね。(笑)

堀：私達からすると、こういったデータが出てくることによって研究の良い追い風になりました。

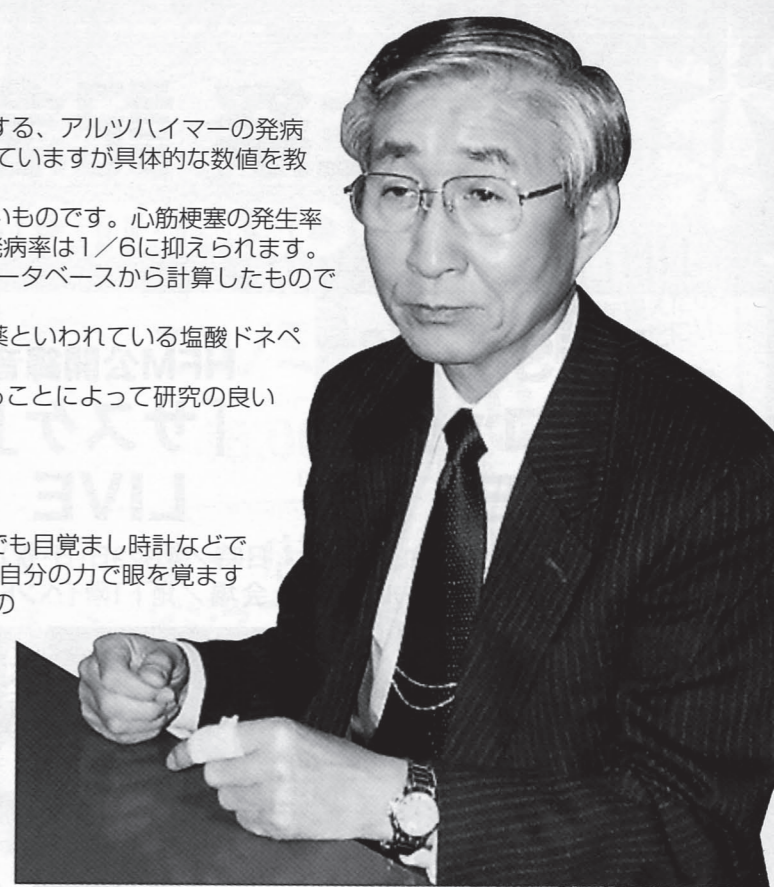
自然覚醒が健康に良い

大田：もう一つ興味深いことは、夜寝でも、昼寝でも目覚まし時計などで起こしてもらのではなく、自分で決めた時刻に自分の力で目を覚ます自然覚醒が健康睡眠として推奨されています。その効用について教えてください。

堀：日本人に限らず時計がない時代は皆さん自分の力で6時に起きようと寝坊をせずに起きていたと思います。これが自己覚醒です。自己覚醒で起きるとすっきりと寝起き良くおきられます。調べてみると若い人では起きる2～3分前から心拍数が上がってきます。高齢者では血圧が徐々に上がってきます。起きる準備ができていますので、突然起こされるショックが少ないと考えられます。

大田：徐々に昼間用の自立神経機能を活発化して行き、自分の力で覚醒への助走をしていくということですね。不思議なのですが、私も自然覚醒派で大げさかもしれませんが1分も遅くおきると予定の時刻に目が覚めることがあります。何か脳のメカニズムに関係するのでしょうか。

堀：おっしゃる通り大変正確なんですね。睡眠中に脳のどこかで時間を測る機能が働いているのだ



堀 忠雄氏
(ほり ただお)

1944年生まれ、東京都出身。68年早稲田大学文学部心理学科卒業。74年福井大学教育学部講師。75年福井大学教育学部助教授。82年広島大学総合科学部助教授。90年広島大学総合科学部人間行動研究講座教授。日本睡眠学会理事。日本生理心理学会理事。日本臨床神経生理学会評議員。

【専門分野】精神生理学、睡眠科学、時間心理学。
【著書】「快適睡眠のすすめ」「睡眠環境学」

と思います。
大田：先生は短時間の昼寝を薦められています。逆に長く寝ると危ないということもわかりましたし、今まで日本人が考えていた昼寝に対する発想を変えるべきですね。

堀：そうだと思います。昼寝はなまけものだと思っておられる方がおられますが、短時間昼寝は優れた健康管理の手法です。

大田：覚醒作用のある飲み物や食べ物をとって昼寝をするとより昼寝の効果が高まると言われていますが、逆説的な話に思う人が多いはずですよ。

堀：飲んだ、コーヒー・緑茶はすぐには効かず、効いてくるまでに30分ぐらいかかります。そこで昼寝の10分くらい前にカフェインの入った飲み物を飲んでおくと20分間の昼寝が終わって、目が覚めたときに、ちょうどカフェインの作用が効いてくることとなります。カフェインの作用時間と昼寝の時間差を上手く利用した昼寝です。こうすると、気持ちよく目覚め仕事に戻ることが出来ます。

大田：20～30分の短時間昼寝を老人ホームなどの施設に導入してもらいたいと思います。お年寄りは放っておくと1時間以上昼寝してしまいます。これでは、心筋梗塞、アルツハイマーにさせているようなものです。(笑)短時間昼寝の効用を理解していただき、福山にもパワーナップ運動を広めたいものです。本日はどうもありがとうございました。

協力＝明神館脳神経外科・福山通運渋谷長寿健康財団睡眠研究所(福山市明神町2-5-22、電084-927-0011)

※パワーナップ＝一般的に15～30分程度の短い仮眠のこと。コーネル大学の社会心理学者 ジェームス・マースによる造語。

短時間の昼寝(パワーナップ)で健康に

長い昼寝は死亡率が2倍以上高くなる

長い昼寝はアルツハイマー、心筋梗塞になりやすい