

くすりと健康のはなし

## 葉包紙

第22回

一般社団法人岐阜県薬剤師会

理事 高橋悟



新年度が近づき進学、就職など新しい生活が待ち遠しい一方で、長く続いた受験勉強や、深夜や早朝のオリンピック観戦で、未だ何となく調子が戻らないなどという方もおられるのではないのでしょうか。単に一時的な寝不足であれば問題ありませんが、他の原因によって眠れないでお困りの方もあられるでしょう。

私たち人間を含め地球上の動物は、地球の公転に関係する「季節リズム」と、地球の自転による約24時間の「既日（がいじつ）リズム」（サーカディアンリズム）の中で生活しています。体温が午後4時から7時に高くなり、午前4時から7時に低くなるのもサーカディアンリズムに関係していて、このリズムは脳内の体内時計によってつくられています。私たち人間の体内時計は全ての臓器にあり、脳の中にある体内時計の乱れが、睡眠・覚醒の乱れによるいわゆる「現代型の不眠」を起します。また他の疾患の原因にもなると考えられています。朝、

## “生体リズム”とくすりについて

眼を覚まし、光を浴びることによって脳内の体内時計がリセットされ、また針を刻み始めます。この時に「睡眠ホルモン」とも言われるメラトニンの分泌が止まります。メラトニンは、目覚めてから約15時間経過すると体内時計からの信号で再び分泌が始まります。最近の研究によれば、不規則な勤務をとらざるを得ない人は、がんの罹患率が上がることも分かっています。普段の仕事が交代勤務で不規則の方も少なくなく、ただでさえ生活のリズムが乱れ易い現代社会です。昼夜逆転の生活や、深夜の受験勉強などが続く睡眠相（睡眠時間帯）がズレたり、少しずつ遅れていくことにもなりますので注意しましょう。

これまで不眠には、そのタイプによって鎮静作用や抗不安作用のある薬が使われてきました。最近ではメラトニンに代わって睡眠リズムを整えるお薬も出てきました。先ずは、生活習慣の見直しからはじめましょう。