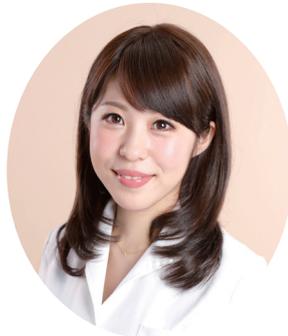


# リオルダンククリニック通信

## ③「がん」に克つぐには、 毎日8時間の 睡眠から



増田陽子  
リオルダンククリニックフェロー 医師

もしもあなたが長生きをしたいと思ったら、どうやってさまざまな病気を予防しますか？ また残念なことには「がん」と診断されたとしたら？

毎日の食事に気を使い、野菜を増やしたり糖質を控え目にしたりする、かもしれません。健康を増進したり、がんに効きそうなサプリメントを摂ったりするのも良いでしょう。題を見て、もうすでに私が言いたいことがわかっておられる方も多いと思いますが、睡眠不足とジャンクフードと、運動不足とを天秤にかけたとすると、一番体に悪くがんを促進するのは、睡眠不足です。毎日の健康的な食事も素晴らしいサプリメントも、睡眠が良くないと水の泡となっ

てしまいます。生活を良い方向に変えて、統合医療を組み合わせて、なんとでもがんを克ちたい私たちにとって、睡眠は決して無視できない、最重要課題と言えるでしょう。

睡眠の量と質とリズムを整えて、がんを克服する第一歩を踏み出す準備はできていますか？

### 睡眠と生物の、切っても切れない関係

睡眠が人の健康にいかに重要かご説明する前に、睡眠と生物の関係を紹介します。私たち人間は朝日が昇る頃に起床し、夜暗くなつてから眠るといふ生活を何万年も繰り返してきましたが、これは概日リズムと

呼ばれる体内時計が、目から入ってくる太陽の光の信号に反応して正確性を保っているためと考えられています。このような睡眠や体内時計の機能は人間だけ特別に持っているわけではなく、この世に存在する24時間以上の寿命を持った生物なら、たとえそれが昆虫でも植物でも、バクテリアのような単細胞生物でさえも確認されています。

寝ている間は、食べ物を探すこともできず、また天敵に襲われる危険性が格段に上がるにも関わらず、太古の昔から、生物が生存していくうえで「睡眠」を手放さずに来たのは何故でしょうか。その答えは、眠るからこそ、また概日リズムが安定し

### 睡眠不足の健康への影響

では実際、睡眠不足や睡眠の質の低下、概日リズムが正常に機能しないことで、私たちの体にはどのような影響が出るのでしょうか。

よく眠ることは、まず脳の機能を保つためには必須です。ラットでの実験ですが、赤ちゃんの睡眠を奪うと脳の皮質がつかられなくなり、その後寝かせても脳の発達の遅れは一生残りました。学生さんなら試験前には必ず寝たほうが良いです。情報を暗記した後、8時間寝たグループと起きていたグループでは、寝たグループのほうが記憶の定着が20〜40%も良かったと報告されています。

高齢者の認知機能の維持や改善にも睡眠の量や質が大きく関わります。睡眠不足と集中力などパフォーマンスの低下の関連も実感がある人も多いかもしれませんが、驚くべきことに、睡眠時間が4時間で車を運転することは、飲酒運転と同じくらい運

転ミスを起こす可能性があります。

他にも、うつやPTSD、統合失調症や双極性障害などの精神疾患の発症や増悪に関係したり、睡眠が6時間未満だとジャンクな食べ物への渴望が増えることや、満腹ホルモンのレプチンが減り、食欲を刺激するグレリンが増えることなどから、運動しても肥満になる可能性が高くなります。またアルツハイマー病や糖尿病、冠動脈性疾患や脳卒中などのリスクが急激に上昇したり、男性ならテストステロン、女性なら卵巣刺激ホルモンが低下することにより妊娠に苦勞する確率や流産する確率が高まったりもします。テロメアが短くなると老化することも確認されていますし、免疫力もてきめんに低下します。健康なボランティアの鼻にライノウイルスを注入し、睡眠時間ごとに分けて感染率を観察した実験では、睡眠が5時間未満のグループの感染率が50%だったのに対し、7時間以上寝たグループの感染率はたったの18%でした。

## 睡眠不足とがんや遺伝子との関連

もちろん睡眠とがんとの関連もよく研究されています。睡眠不足により、がんと戦ってくれる免疫細胞が減り、免疫機能を強化するような遺伝子の活動が低下します。逆にがんを促進するような、慢性炎症や細胞ストレス、血管新生に関連する何百

もの遺伝子に影響があり、また交感神経が過活動になり、コルチゾールも過剰に分泌されるようになりま

す。実際マウスに悪性腫瘍を注入した実験では、寝不足にしたマウスは普通に眠ったマウスに比べて、がんの成長速度や大きさは2倍に増え、攻撃性もはるかに強く、転移も多かったと報告されています。

2万5000人以上を対象とした大規模研究では、睡眠時間が6時間以下の人は7時間以上のの人に比べて、がんになるリスクが40%も増加すること、がんの性質や再発などについても、睡眠不足の女性のほうが攻撃性の高い乳がんを発症する可能性が高いことや、再発のリスクも高いことなどが報告されています。

このような科学的な裏付けもあり、WHO（世界保健機関）は概日リズムが安定しない夜勤のある仕事は「発がんの危険がある」と正式に認めていますし、デンマークではそのような仕事の女性が乳がんを発症した場合、補償金を払う制度もあるそうです。

## がん関連疲労 (CRF: cancer related fatigue)

がんの患者さんに睡眠が必要な理由としてもう一つご紹介したいのが、最近注目されている、がん関連疲労という概念です。がんや、化学療法などの治療によって起こる倦怠

感や疲労感で、患者さんの25〜99%に認められ、QOL（生活の質）を低下させます。がんの再発、生存率と関連し、治療後5年以上も続くこともあります。ストレス解消や、質の良い睡眠、日中の活動的な生活で改善し、がんは疲弊するからといって過剰に安静にしているだけでは改善しないことがわかっています！限られたエネルギーを賢く使いたいですね。

化学療法中の患者さんでも、明るい光に当たることや疲労が改善することや、鬱症状やQOLが良くなるということが報告されています。外に出られる場合は自然光に当たること、夜間に熟睡しやすくなりますし、自然光が無理でもフルスペクトラムLEDライトでも同様の効果が認められています。

## 理想的な睡眠をとるためには

お待たせ致しました、理想的な睡眠をとるための方法です。概日リズムを保つために、日中でできれば屋外へ出て自然光を浴びる、お昼寝は午後5時以降はしない、1日に少なくとも10分の運動をする、などを意識してみてください。

カフェインはメラトニンという睡眠を促すホルモンを強力に抑え、またアデノシンという睡眠に関連する物質にも競合するため、午後の時間帯には控えたほうがいいです。デカ

フェのコーヒーも、カフェインが普通のコーヒーの15〜30%程度含まれているので、油断できません。年齢が上がるとカフェインの分解速度も落ちるので、高齢の方は特に注意をしてみてください。寝る前に携帯やパソコンを見たりするのも控えましょう。

認知行動療法や太極拳、ヨガなど、ストレスを緩和する方法も効果は絶大です。多くの論文で、睡眠の質を改善し、日中の鬱や疲労感を減らし、メラトニンのレベルまで上げることが示されています。乳がんの患者さんの研究では、毎週1回の太極拳を3カ月間行ったところ、15カ月後の検査で、がんの進行に影響する炎症性遺伝子の発現が改善していたという事です。

質の良い十分な睡眠で、がんに克つ生活の基盤を固めましょう。睡眠の代わりになってくれる薬や治療はありません。毎日、睡眠時間を削って、ご自身の遺伝子を組み替えられないようにしてください。自戒の念も込めて……。

次回は、質の良い睡眠の強力なパートナーとなってくれるサプリメントをご紹介させていただこうと思います。おやすみなさい。